

༡༡། རྩོད་སྒྱུ་དག་དབང་སྒོ་བཟང་ཚོས་ཐུག་གི།

གསུང་འབྲས་བཞུགས་སོ། །



སྒྲིག་སྐྱོང་བྱ་དག་ལོ།

དཔལ་ཐུག་འབྲས་སྒྱུངས་བཀྲ་ཤིས་སྒོ་མང་དཔེ་མཛོད་ཁང་།



ཕུང་སྐུ་ངག་དབང་སྒོ་བཟང་ཚེས་ལྷན་ལ་ན་མོ།

༡༡། །ལྷང་སྤྱ་སྤྱ་ཐེང་གཉིས་པ་ངག་དབང་སྒོ་བཟང་  
ཆོས་ལྡན་གྱི་གསུང་འབྲུམ་  
བཞུགས་སོ།།

ཁིང་ཀ་བ། རྟེ



སྤྱེགས་བཅ་དང་བོ།

དཔལ་ལྡན་འབྲུམ་སྤྱང་ས་བྱ་ཤེས་སྒོ་མང་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

Drepung Tashi Gomang Libeary

2022



## མཛད་པ་པོའི་ནམ་ཐར་མདོར་བསྟུས།

༢༡། །ལྷང་སྐྱ་སྐྱ་མེད་གཉིས་པ་མཁས་ཤིང་གྲུབ་པའི་དབང་ལྷག་རྗེ་དག་དབང་སྒྲོ་བཟང་ཆོས་ལྷན་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་ནི་རབ་བྱུང་བཅུ་གཅིག་པའི་ཆུ་མོ་རྟ་ཕྱི་ལོ་༡༤༢༩ ལྷ་ ༡༡ ཆོས་༡༠ མཆོན་ཕྱིད་ཅུ་ལ་མདོ་སྤྱད་ཅོང་ཁའི་སྟོད་གཡི་དགེ་ཞེས་བྱ་བའི་རྟ་ལྷག་གོང་དུ། རང་བཞིན་བྱང་ཞིང་ཁྱེལ་ཡོད་སྟོད་པས་འཛོ་བའི་ཡབ་ཁེ་བ་ཅང་ཡེ་ཉར་དང་། ལུ་མ་ནི་རང་རྒྱུད་འཇམ་ཞིང་དད་པ་དང་དག་སྤང་ཅན་ལོ་ཟ་ཐར་མོ་མཆོ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྱུ་འབྱུངས། གསུང་སྟོས་རྒྱུད་ཟད་བརྟུབ་པ་ན་སྤྱེས་པ་བྲན་པའི་གསུང་སྤྱིང་མང་པོར་གནང་བར་ཡབ་ལུ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱུ་བ་བཀག་པས་དེ་ནས་བཟུང་དགེ་བསྟེན་དུ་བསྐྱབས་ནས་སྤང་ཡང་གསུང་འབྱོན་པ་སོགས་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཅན་གོ་མི་ཡབ་ལུ་མ་གྱི་བཀའ་དམ་ཆོག་ལ་གནས་པའི་ནམ་ཐར་དང་ཚུལ་མཚུངས་པར་མཛད། ཁོང་དགེ་བསྟེན་དུ་རྟགས་བསྐྱར་བའི་མཆོན་ལ་དགེ་འདུན་སྐྱབས་ལྷ།

ཐར་རིང་དགོན་པའི་ཁྱི་བ་ཚུལ་ཁྱིམས་རྒྱ་མཆོས་དཔོན་པོ་སྟོ་གོས་འོད་ཟེར་བརྒྱུད་ནས་རྒྱལ་བ་ཡབ་སྤྲུལ་དང་འབྲས་སྤྱངས་ཆོས་སྟོང་བཅས་ལ་ཐུགས་བརྟགས་ཁྱེས་པས། བཤ་ཆེན་སྟོ་བཟང་ཆོས་རྒྱན་དང་འབྲས་སྤྱངས་ཆོས་སྟོང་བཅས་ནས་སྒྲ་མ་གྲགས་པ་འོད་ཟེར་གྱི་སྤྲུལ་སྤྱུ་འབྱུངས་མེད་དུ་ངོས་འཛིན་གྱིས་བཀའ་ཤོག་དང་། དེ་ཞིག་ཐར་རིང་དགོན་དུ་བཞུགས་དགོས་པའི་ཞལ་གདམས་བཅས་གནང་། དགྲང་ལོ་ལྷ་བར་སྐྱ་གོང་མས་འཆད་ཉན་སྟོང་ལུལ་ཐར་རིང་དགོན་དུ་གདན་བྱངས་ཏེ་མཁས་བཅུན་བཟང་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་མངའ་བའི་ཐར་རིང་ཁྱི་བ་ཚུལ་ཁྱིམས་རྒྱ་མཆོ་དང་། ཁྱི་ལས་ཐོག་པ་ལུན་ཆོགས་བཟང་པོ་གཉིས་ལས་རབ་རྟ་བྱུང་སྟེ་མཆོན་ལ་བརྟན་འཛིན་ལེགས་བཤད་རྒྱ་མཆོ་ཞེས་གསོལ། དེ་ནས་དགོན་དེར་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་དང་། ཆོས་སྟོད་དང་། ཡི་དམ་གྱི་ཆོག་དང་། ཆོས་སྟོང་གི་བསྐྱང་གསོ་སོགས་

ཐུགས་འཛིན་གནང་། དགྲའ་ལོ་དགྲ་བར་མདོ་སྤང་གི་མ་དགོན་དུ་གྲགས་པའི་དགོན་ལུང་  
བུམས་པ་སྤིང་དུ་ཐེབས་པར་དགོན་དེའི་མཆོད་ཡོན་ཐམས་ཅད་དང་། ཁྱད་པར་དགོན་ལུང་  
ཁྱི་རིན་པོ་ཆེ་དང་སྐུ་མ་རྩ་སྟོན་དཔོན་སོགས་ཀྱིས་མཐོང་བཅོས་དང་བདག་སྐྱོན་སྤྲེལ་མཛད་།  
ཕྱི་ལོ་༡༩༥༣ ལོར་རྒྱལ་མཆོག་ལུ་བ་ཆེན་པོ་པའི་ཅིང་དུ་ཐེབས་ལམ་སྐར་ལའི་ཐང་དུ་མཇུག་  
ཏེ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་རྗེས་གནང་དང་། བསྐྱབ་གཞི་ལུ་དང་རབ་བྱུང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་མཐོན་  
པ་སོགས་གསུང་གི་བདུད་ཅི་ཐོག་མར་སྤྱོད་བའི་སྐལ་བཟང་མདོན་དུ་གྱུར། རྫོང་རྫོང་སྟོན་དཔོན་  
ལྷན་ཚུང་འོད་ཟེར་བཟླ་ཤིས་ལས་འདིགས་མཛད་རྫོང་རྫོང་དཔང་བཞི་སོགས་དབང་དང་རྗེས་  
གནང་དུ་མ་མཐོན་ཏེ་རྒྱལ་བའི་གསང་མཛོད་རྫོང་རྫོང་ཐེག་པའི་སྟོར་བཅུད། ཐར་བོ་བཟླ་ཤིས་  
རྒྱལ་མཆོན་སོགས་ལས་བསྐྱུས་གྲུའི་རིགས་ལམ་དང་པར་ཕྱིན། ལམ་རིམ་ཆེ་ཚུང་སོགས་ཁྲིད་  
ཡིག་དང་སྟོང་སྟོང་སོགས་ཐ་སྙད་རིག་གནས་བཅས་སྤྱུངས།

དགྲའ་ལོ་ཉི་ཤུ་བ་ལྷགས་མོ་སྤང་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༡ལོར་དབུས་སུ་ཐེབས་ཏེ་ཐོག་མར་རྫོ་  
ལྷག་ནམ་གཉིས་དང་གཟིགས་པ་ལུ་ལྷན་སོགས་ཉེན་གསུམ་ནམས་ལ་མཇུག་བ་དང་། བོད་  
ཁ་བ་གངས་ཅན་པའི་རྩ་སྐལ་ཆོས་སྤྱིད་ལུགས་གཉིས་ཀྱིས་བོད་འབངས་སྤྱོད་བའི་མགོན་  
སྐུ་བས་ལྷུལ་མཆོག་ལུ་བ་ཆེན་པོ་མཇུག་ཏེ་དགོ་ཚུལ་གྱི་སྟོན་པ་མཐོན་པར་མཆོན་ལ་དག་  
དབང་སྟོང་བཟང་ཆོས་ལྷན་ཞེས་སྟུལ། དགྲའ་ཆོས་ཆེན་མོར་གངས་རིའི་ལྗོངས་ཀྱི་དཔལ་ན་ལེ་རྩ་  
གཉིས་པ་དཔལ་ལྷན་འབྲས་དཀར་སྤྱུངས་པའི་བཟླ་ཤིས་སྟོང་མང་གྲུ་ཆང་དུ་ཆོས་ཁྱགས་གནང་།  
མཁས་མཆོག་དག་དབང་འཕྲིན་ལས་སྐྱུན་གྲུབ་པར་པར་ཕྱིན་ལོ་གསུམ་གྱི་བར་གསན། དགྲའ་  
ལོ་ཉེར་གསུམ་པ་ཤིང་པོ་འབྲུག་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ལོར་འཕགས་པ་འདིག་ཉེན་དབང་ལྷག་རྒྱལ་  
དབང་ལུ་བ་ཆེན་པོ་ལས་བསྐྱབ་གཞི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྟོན་པ་ལེགས་  
པར་མཐོན་པ་མ་ཟད་དེའི་ཕྱིས་ལོངས་ལུ་བ་ཆེན་པོ་ནས་བརྒྱུད་པའི་བཀའ་ཆེན་སྟོན་རྒྱུ་ཡང་  
འཇུག་མགོན་ཁྱི་ཆེན་སྟོང་སྟོང་རྒྱ་མཆོ་ལས་ལེགས་པར་མཐོན། དེ་ནས་སྟོང་སྟོང་སྟོན་དཔོན་པ་

རྩོམ་གྱིས་རྒྱ་མཚོ་ལས་དབུ་མ་དང་མཛོད་འདུལ་བཅས་ལ་ལོ་བརྒྱད་ཀྱི་བར་དུ་སྤངས། དགྲང་  
ལོ་ཉེར་དྲུག་པ་སྟེ་ལོ་ལ་འབྲས་སྤངས་སྒྲིང་བསྟེ་དང་། དགྲང་ལོ་ཉེར་དགུ་པ་མཐུན་མོང་ལོ་ལ་  
ལྷ་ལྷན་སྟོན་ལས་ཆེན་མོའི་བྲ་སྟོར་གནང་སྟེ་མཁས་པའི་བྲགས་པ་རྒྱས།

དེ་ནས་དགྲང་ལོ་སོ་གཉིས་པར་སྟོ་མང་སྟོ་བ་དཔོན་རྩོམ་གྱིས་རྒྱ་མཚོ་དཔལ་ལྷན་  
སྤྲད་རྒྱུ་ཨང་གི་ཆོས་ཁྲིར་བྱོན་པའི་ཞབས་བྱིར་འབྲང་སྟེ་སྤྲད་རྒྱུ་དུ་ཞུགས། ཤར་ཅེ་  
ལྷ་མ་སྟོ་བཟང་བསྐྱ་དང་སྤྲགས་ཆེན་དགོ་འདུན་དོན་གྲུབ་སོགས་ལས་གསང་སྤྲགས་ཀྱི་ཆོས་  
སྟོར་དུ་མ་དང་གི་ཐིག་གི་ཕྱག་ལེན་བཅས་གསན། དགྲང་ལོ་སོ་བཞི་བར་གཅང་དུ་བྱོན་ནས་  
དབེན་སའི་ལྷ་མ་དོ་རྩོམ་པ་དགོན་མཚོག་རྒྱལ་མཚན་པ་ལ་བདེ་མཚོག་ལི་ཡུ་བ་དང་ལུས་  
དཀྱིལ་གྱི་དབང་ཆེན་དང་། གསང་བདེ་འཛིགས་གསུམ་གྱི་དམར་ཁྲིད་སོགས་ཟབ་ཆོས་དུ་མ་  
དང་། དགྲང་ལོ་ཞེ་གཅིག་པ་རྒྱ་མོ་ཁྲི་ལ་སྤྲར་ཡང་གཅང་དུ་ཕེབས་ཏེ་ལྷ་མ་སྟོ་མ་ཞལ་བཞུགས་  
པ་རྣམས་ལ་ཆོས་འབྲེལ་ཞུས་པ་དང་། ཁྲད་པར་ཁྲབ་བདག་མི་བསྟོད་དོ་རྩོམ་སྤྲད་དགོན་  
མཚོག་ཡར་འཕེལ་མཚོག་ལས་གསང་འཛིགས་གཉིས་ཀྱི་དབང་ཆོག་དང་། རིམ་གཉིས་ཀྱི་  
དམར་ཁྲིད་ཡོངས་རྫོགས་དང་། གཞན་ཡང་བདེ་མཚོག་གི་དམར་ཁྲིད་དང་། ལ་རོའི་ཆོས་  
དྲུག་དང་། འཕོ་ཁྲིད་ཆེན་མོ། སྟོན་ཐེག་དྲུག་ཅུ་བ། ལྷ་འབྲེའི་ཐིག་། དེ་དག་གི་ཕྱག་ལེན་བཅས་  
གདམས་ངག་ཟབ་མོའི་མཛོག་ཆོས་མང་དུ་ཞུས་ཏེ་མདོ་སྤྲགས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་བསྟན་  
པའི་བདག་པོར་གྱུར། སྤྲད་རྒྱུ་དོ་རྩོམ་འཆང་ལ་འཁོར་གྱི་ཐ་མ་དོ་རྩོམ་ཆེད་ལྷ་ཞེས་བྲགས་པ་  
ལས་རྩོམ་ལྷ་སྤྲད་དབང་སྟོ་བཟང་ཆོས་ལྷན་འདི་བ་བདེ་མཚོག་བཀའ་བབ་ཀྱི་དོ་རྩོམ་མ་  
ཡིན་པར་རྩོམ་པར་རྒྱ་མཚོས་གསུངས། དེ་དག་གི་བར་སྐབས་རྣམས་སུ་ཡང་བྱང་ཅེ་ཆ་ཕུ་  
བྲག་སོག་ཏུ་བཞུགས་ནས། རྒྱ་བོད་མཁས་པའི་གཞུང་ལ་བལྟ་རྟོག་དང་། ལམ་རིམ་སྟོ་སྤྲད་  
སོགས་ལ་དབྱེད་འཛོག་གི་དམིགས་པ་སྟོར་བ་དང་། གཞུངས་སྤྲགས་ཟབ་མོའི་བསྐྱས་བརྩོད་  
སོགས་ལ་སུམ་རྩིས་དུ་འབྲིས་པར་བཅོན་པས་འདི་སྤྲད་གི་འཁྲི་བ་མཐའ་དག་ཆོད་པར་མཛད།



དགྲུང་ལོ་ཞེ་གཉིས་པ་རྩ་མོ་པ་ག་ཕྱི་ལོ་༡༩༤༣ལོར་མདོ་སྨད་ནས་གདན་འདྲན་པ་  
འབྱོར་ཏེ་སྤར་མདོ་སྨད་དུ་བྱོན་ཏེ་འབྲོ་དོན་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ། དགྲུང་ལོ་ཞེ་དྲུག་པ་མེ་ལོས་ཕྱི་  
ལོ་༡༩༤༥ལོར་བོད་བསྟན་སྲིད་ཆེད་ཁྱི་ཆེན་ལྗོ་གོས་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་ནག་དུ་ཕེབས་སྐབས་སྤྲེའི་  
བཀའ་སློང་དང་དུ་ལངས་ཏེ་ཁོང་གི་ཞབས་ཕྱིར་འབྲང་སྟེ་ཕེ་ཅིང་དུ་ཕེབས། མན་རྩུ་གོང་མས་ཕེ་  
ཅིང་དུ་བཞུགས་པར་བཀའ་ནན་ཕེབས་ཀྱང་དགོངས་པ་ནན་གྱིས་ཞུས། དགྲུང་ལོ་ཞེ་བདུན་པ་  
ས་མོ་འབྲུག་ལ་དགོན་ལུང་གི་ཁྱིར་ཕེབས་ནས་ཐབས་མཁས་དུ་མས་བསྐྱེད་ཏེ་འཆད་ཉན་  
ཤིན་དུ་འཕེལ་བར་གྱུར། དགྲུང་ལོ་ད་གཉིས་པ་རྩ་མོ་བྱ་ཕྱི་ལོ་༡༩༤༣ལོར་མན་རྩུ་གོང་མས་  
ཁྱིའི་ལ་ཡོན་ཏན་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་སྤྱི་མ་ཞིག་དགོས་བྱུང་བར། སྤྱི་མ་རིན་པོ་ཆེ་དང་བཅས་  
ཆེན་རིན་པོ་ཆུང་པ་གཉིས་དགྲུང་ལོ་མཐོ་བས་གདན་མ་བྱངས། ཁྱོད་རང་ཡོན་ཏན་ཆེན་པོ་  
ཡོད་པའི་སྤྱི་མ་བཟང་པོ་ཞིག་འདུག་པས་འབོད་མཁན་བཏང་བ་ལྟར་ཅིས་ཀྱང་ཕེབས་དགོས། །  
ཞེས་བཀའ་ལོག་དང་། གོང་མའི་ཆེད་མངགས་པ་འབྱོར་ཏེ་གདན་བྱངས་པ་བཞིན་རྒྱ་ནག་དུ་  
ཆིབས་ཞབས་བསྐྱེད། པེ་ཅིང་དུ་འབྱོར་སྐབས་ཕོ་བྲང་གི་སྤྱི་མ་ཐམས་ཅད་གྱིས་ཕེབས་བསུ་རྒྱ་  
ཆེར་གནང་། དེའི་ཕྱི་ཉིན་ཆང་ཕུ་ཡོན་ཞེས་པའི་སྤྱི་མ་ཆང་དུ་མན་རྩུ་གོང་མ་ཁང་ཤི་དང་མངལ་  
བར་གོང་མས་ཐུགས་མཉེས་ཆེན་པོ་གནང་བར་མ་ཟད། ཕྱིས་སུ་ཀོན་ཏན་ཕུའུ་ཤན་བཀྱང་ཅི་  
ཏྲ་གོ་བྱེད་མ་བྱམས་བཅེས་འབྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་པོ་ནས་དབང་སྐུར་བའི་ཀུན་མཁྱེན་སྤྱི་མ་ཆེན་  
པོ། ཞེས་མཚན་བསྟོད་སོགས་གསོལ་སྟེ་གོང་མས་ཀྱང་དབུ་སྤྱར་བཀྱར། སྤྱི་མ་རྒྱ་ནག་དུ་  
བཞུགས་རིང་དགེ་བསྟེན་དང་བསྟེན་རྫོགས་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་མ་པ་འབོགས་པ་དང་། གཞུང་ཆེན་ལ་  
འཆད་ཉན་དང་། དབང་དང་རྗེས་གནང་ལུང་དང་ཁྱིད་སོགས་ཟབ་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་འཁོར་རྒྱ་ཆེར་  
སྐོར་བར་མ་ཟད། པེ་ཅིང་དང་རི་པོ་ཅེ་ལྷ་དང་མཚོ་བདུན་སོགས་སུ་བྱང་བྱ་བྱི་གཙུག་དགོན་པ་  
གསར་རྒྱག་དང་། ལྷ་ཁང་རྟེན་གསུམ་བཞེངས་པ་སོགས་གཅིག་དུ་བསྟན་འབྲོའི་དོན་དུ་མངོན་  
འཕྲིན་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱེད།



དགྲ་ལོང་རྒྱལ་པ་མེ་སྒང་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༧ལོར་སྤར་ཡང་དབུས་སུ་ཕེབས་ཏེ། རྒྱལ་  
དབང་རྒྱལ་པ་ཆངས་དབངས་རྒྱ་མཚོ་དང་། བཤེན་དཔལ་ལྡན་ཡེ་ཤེས་ཡབ་སྐུ་གཉིས་  
ལ་མཇུག། གོང་མའི་བཀའ་བཞིན་གསེར་ཡིག་དང་ཏེན་ཆས་སོགས་ཀྱི་འབྲུལ་བ་རྒྱ་ཆེར་  
བཏེགས། རྫོགས་གཉིས་དང་པོ་ཏེ་ལའི་སྐུ་བརྟན་རྣམས་ལ་གསེར་ཆབ་ཕུལ། སེ་འབྲས་དགེ་  
གསུམ་གཙོས་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་ལ་བསྟེན་བཀའ་སོགས་ཀྱིས་མཚོད་སྤྲིན་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ། དགྲ་  
ལོང་དགྲ་བ་ལྷགས་པོ་སྟག་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༠ ལོར་སྤར་ཡང་གོང་མའི་བཀའ་ཁྲིམ་བཞིན་གོང་མ་  
ཆེན་པོ་དང་རྒྱལ་སྐུ་དང་གོང་རྫོགས་ཀྱིས་རྫོངས་བ་དང་། ཕེབས་བསྐྱེལ་སོགས་བཀའ་  
བཅོས་སྒྲ་མེད་མཛད་དེ་བ་ཡུལ་དགོན་ལུང་དུ་འབྱོར་བའི་དགའ་བའི་ཐུགས་ཉམས་ནི་རྣམ་ཐར་  
བཀའ་ཚོམ་ལས། རང་ཡུལ་མཐོང་ཞིང་རིགས་མཐུན་མི་དང་འབྲད། །བ་སྐྱད་སྤྱི་ཞིང་བ་ཟས་  
ལོངས་སྤྱད་བས། །བསམ་གཏན་དང་པོའི་དགའ་བདེ་ཐོབ་བམ་སྟུམ། །ཞེས་གསུངས། དགོང་  
ལུང་དུ་བཞུགས་རིང་ཆོས་དང་ཟང་ཟིང་གི་མཚོད་སྤྲིན་རྒྱ་ཆེར་སྤོས་ཏེ་སྐལ་ལྡན་གྱི་གདུལ་  
བྱ་དུ་མའི་རང་རང་གི་མོས་བ་ཐམས་ཅད་དོན་ལྡན་དུ་བྱས། བྱད་པར་ཁོང་གི་རྩི་རྩེ་སྟོབ་མ་  
མཁས་གྲུབ་ཆེན་པོ་ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མ་འཇམ་དབངས་བཞད་པ་ངག་དབང་བཙུན་འབྲས་དཔལ་  
བཟང་པོའི་ཐུགས་རེ་བཞིན་དཔོན་སྟོབ་གཉིས་ཀས་དཔལ་ལྡན་སྤྱད་རྒྱུད་པའི་ཕྲག་ལེན་བཞིན་  
དགོན་ལུང་དུ་རྒྱུད་ཀྱི་གསར་འཛུགས་དང་། ཁྱི་རིན་པོ་ཆེ་ལྡན་མ་ཞབས་དུང་བ་སོགས་གྲན་བ་  
མང་པོར་དམ་ཆོས་འབྲེལ་བ་བཞི་སྟགས་ཀྱི་ལུང་དང་ཟབ་ཁྱིད། གཞན་ཡང་བསྐྱབ་སྟོན་དུ་མ་  
བཅས། ལྡན་མ་ཞབས་དུང་བ་རྒྱུད་ཀྱི་སྟོབ་དཔོན་དང་། ཀ་ཆེན་སྟོ་རྒྱལ་པ་སྒྲ་མ་དབུ་མཛད་དུ་  
བསྐོས་ཏེ་རྩི་རྩེ་མའི་མདོ་སྟགས་རྒྱང་འབྲེལ་གྱི་བསྟན་བ་གསེར་གྱི་ཡང་ཞུན་ལྷ་བྱ་དེ་ཆང་ལ་མ་  
ནོར་བ་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་ལ་བཀའ་དྲིན་སྒྲ་མེད་མཛད།

སྤར་བེ་ཅིང་དང་བྱད་པར་གོང་མའི་བཀའ་མངག་བཞིན་མཚོ་བདུན་དགོན་གསར་དུ་  
རྒྱན་རིང་བཞུགས་ནས་ཉོར་སོག་གི་ཆེ་དགྲ་དུ་མའི་སྒྲ་མར་བཀའ་བ་དང་། དགོན་པར་སྟ་

ཁང་ཉེན་བཞེངས་དང་། གཞོན་ལུ་མང་པོ་བསྟན་པའི་སྒོར་བཅུད་དེ་བསྐྱབ་སྒོམ་གནང་བ་དང་  
། འཆད་ཉན་ཀྱང་རྒྱ་ཆེར་སླེལ་བ་མ་ཟད། གྲུ་བ་རྣམས་ལ་འཆོ་བའི་མཐུན་སྦྲེན་བཅས་སྦྱར་ཏེ་  
ཟླ་མའི་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛད་པའི་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་ཆེར་སླེལ།

མདོར་དེལ་ན། དང་པོར་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་ལ་མ་བྲལ་བར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
བསྟན་པ་སྦྱི་དང་ཁྱད་པར་ཟླ་མའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་རང་གི་རྒྱད་དུ་གཏོན་ལ་སྐབ་ནས་  
རང་ཉིད་མཁས་པ་དང་བྱུང་བའི་གོང་འཕང་ཐོན་པོར་གཤེགས། དེ་ནས་འཆད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ་  
གྲིས་གཞན་རྒྱད་ལ་སླེལ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཆང་ལ་མ་ཞོར་བ་པོད་རྒྱ་  
ཏོར་སོག་གི་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་ཏུ་དམིགས་པ་མེད་པའི་བཅེ་བ་ཆེན་པོ་ཁོ་ནས་ཆེས་ཆེར་སླེལ་བར་  
མཛད་དེ། མཐར་དགུང་ལོ་དོན་གསུམ་པ་ཤིང་པོ་ཏྲ་བྱི་ལོ་༡༡༤ལོའི་ལྷ་༥ ཆེས་ ༥ ལ་རེ་ཞིག་  
གཟུགས་སྦྱེའི་བཀོད་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་བསྐྱས་པར་མཛད།

ཟླའི་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོར། ཆོས་ཁྱདས་བཅུན་པར་བསྟན་པའི་བྱིར་མཛད་པ་  
པོའི་ཆེ་བ་བསྟན་པ་དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འདི་ག་དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྦྱངས་བཟུ་གིས་  
སྒོ་མང་གྲུ་ཆང་གི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ལུང་སྦྱང་ག་དབང་སྒོ་བཟང་ཆོས་ལྷན་གྱི་གསུང་འབྲུམ་  
པར་སྦྱན་སྐབས། ཁོང་གི་རྣམ་ཐར་བཀའ་ཅོམ་མ་དང་། སྒོ་མང་ཆོས་འབྱུང་སོགས་ལས་བརྒྱས་  
ཏེ་སྦྱད་སྤྲིག་ཁུས་པ་ཡིན། རྣམ་ཐར་རྒྱས་པར་མཛལ་འདོད་ན། ཁོང་གི་རང་རྣམ་རྣམ་ཐར་བཀའ་  
ཅོམ་མ་དང་། སྒོ་མང་ཆོས་འབྱུང་། དགོན་ལུང་གི་གདན་རབས་དང་དེའི་བྱར་རྒྱས་སོགས་ལ་  
གཟིགས་པར་མཆོལ།

## དབར་བསྐྱོན་གསལ་བཤད།

དེ་ཡང་དུས་གསུམ་རྒྱུ་བའི་ཡུམ་གྱི་འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པའི་  
མདོ་ལས། ང་ཡོངས་སུ་ཐུང་ན་ལས་འདས་པ་ནས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་འདི་ཡུལ་  
དབུས་ནས། ཞེས་པ་ནས། བྱང་ཕྱོགས་དེ་ཉིད་དུ་རྒྱས་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་སོགས་རྒྱལ་  
བའི་ལུང་གིས་ཡང་ཡང་བསྟན་པ་ལྟར་བསེལ་ལྟར་ཁ་བ་རི་བའི་ལྗོངས་འདིར། མདོ་སྒྲགས་  
ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་རྒྱལ་བསྟན་རིན་པོ་ཆང་ལ་མ་ཞོར་བ་ཆེས་ཆེར་དར་ཞིང་རྒྱས་ཏེ། བཤད་  
སྒྲུབ་འཆད་ཉན་དབྱར་མཆོ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རང་ད་ལྟའི་བར་དུ་གནས་སྐབས་བྱུང་བ་དེ་  
ལྟར་ན་ཡང་། རྒྱད་པའི་འགྱུར་ཕྱོག་གྱང་སྣ་ཆོགས་ཤིག་བྱུང་བའི་ཁྲོད་ནས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་  
བའི་ལོ་རབས་ལྔ་བརྒྱའི་ནང་ཆོས་མེད་སྤྱོད་པའི་རིང་ལུགས་འཛིན་པས་བོད་ཡུལ་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་  
ཁམས་སུ་ཕྱིག་སྤྱོད་རྒྱུང་དམར་འཇུབ་པའི་རྒྱུན་ལྟར་སྣ་ཆོགས་ཤིག་སྐེལ་བའི་དབང་གིས་  
བོད་མི་རྣམས་གཞིས་ཀྱིས་གཉིས་སུ་གྱེས་དགོས་བྱུང་བར་མ་ཟད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་  
པ་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱི་དང་། གྲེ་བྲག་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གོམས་གཤིས་དང་བཅས་པ་ཆེག་མེད་དུ་  
གཏོང་བའི་དམིགས་གཏད་འཆང་ན་ཡང་། རང་རེའི་མེས་པོ་གོང་མ་རྣམས་དང་། ལྷག་པར་དུ་  
བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་ལྷ་སྐལ་ཡེའཕགས་མཆོག་ཕྱག་ན་བརྒྱ་མའི་གར་དུ་རོལ་བ་ཡསྐྱབས་མགོན་  
རྒྱལ་དབང་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུའི་བཀའ་བློན་ཉག་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོ་མི་ཡུལ་ནས་འཕོར་  
ཞིག་དུ་མ་སོང་བར་གནས་གཞི་བརྟན་པོར་ཆགས་ཤིང་། གདན་ས་གསུམ་གྱིས་མཆོན་དགོན་  
ཕྱེ་དུ་མ་བསྐྱར་གསོ་དང་སློབ་གྲྭ་མང་པོ་གསར་འཛུགས་གནང་བ་དང་། དེ་དག་དུ་མདོ་སྒྲགས་  
རིག་གནས་རབ་འབྱམས་པ་སོགས་མཁས་དབང་གྲངས་མེད་པ་གཅིག་ལས་གཉིས་ཆད་ཀྱི་  
ཚུལ་དུ་བྱུང་བའི་རིག་གཞུང་གི་བསྟི་གནས་ངོ་མཆར་མེད་དུ་བྱུང་བ་འདི་དག་ལས་འཛུམ་གླིང་  
ཕྱོགས་མཆམས་ཀྱང་དུ་ཞི་བ་དང་བདེ་བའི་ཆོས་ཆར་རྒྱན་མི་ཆད་དུ་འཕེབས་པ་ནི། མགོན་པོ་

གང་གི་སྒྲིབ་ས་ཆེན་གྱི་སྤྱད་ས་བསྐྱེད་སྤོན་ལས་དུས་སྤྱིན་པའི་འབྲས་ཉག་ཉག་གཅིག་དང་།  
གཞན་ཡང་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་འདིར་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་  
པོ་ཆེ་ཉམས་པ་སྤྱད་གསོ་དང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དུ་བཏང་བ་མ་ཟད། དེར་གི་དུས་རབས་ཉེར་  
གཅིག་པ་འདི་ཕྱི་དངོས་པོ་ཡང་རྒྱས་དང་། ཆོན་ཅལ་གྱིས་གོམས་སྟབས་ཅི་ཅམ་སྤྱར་ཀྱང་།  
ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱིས་འཕོངས་པའི་དུས་རབས་འདི་ལ་དཔལ་ན་ལེཊ་ནས་བརྒྱད་པའི་  
བོད་ཀྱི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྷ་གྲུབ་འདི་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚེར་ཞིག་ཏུ་སྤྱོད་བཞིན་པའི་  
མཛད་བཟང་ལ། ཕྱར་གྱི་མཉམ་འདེགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་གདན་ས་སེ་འབྲས་དགེ་གསུམ་ཞེས་ཀྱན་  
ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཡ་བྱལ་ཆོས་སྤེ་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྤངས་བཟུ་ཤིས་སྒྲོ་མང་  
གྲ་ཆད་གི་དཔེ་མཛོད་ཁང་འདི་ནས་ཀྱང་སྤྱིར་ཀྱན་ཏུ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་  
ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་སྤྱགས་དང་བཅས་པའི་གཞུང་ལུགས་བཀའ་བསྟན། གསུང་རབ་ཀྱི་སྤྱིང་བཅུད་  
འདུས་པའི་འཕགས་བོད་མཁས་གྲུབ་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྩ་འགྲེལ་དང་། ཀྱན་མཁུན་སྒྲ་མ་  
ཡབ་སྐུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་གསུང་རབ་རིན་པོ་ཆེ་གསེར་གྱི་ཡང་ཁྱན་ལྷ་བུ་  
དམ་པའི་ལེགས་བཤད་ཀྱི་དཔེ་ཆོགས་དཀོན་རིགས་རྣམས་ཞུ་སྤྱིག་གིས་བར་དུ་བསྟན་དང་  
སྤྱོད་བཞིན་པའི་ལས་གཞིའི་ཁོངས་ནས།

ད་རེ་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱི་འདྲེན་མཆོག་དམ་པ་མཁས་ཤིང་གྲུབ་པའི་དབང་ལྷག་ལྷང་སྤྱི་  
སྤྱི་ཕྱིང་གཉིས་པ་རྗེ་དག་དབང་སྒྲོ་བཟང་ཆོས་ལྷན་དཔལ་བཟང་པོའི་གསུང་འདུམ་བོད་བདུན་  
ལ་ཆོས་ཆོན་ཉིས་བརྒྱ་བཅུ་གསུམ་ཡོད་པ་རྣམས་ལས་མང་ཕྱོགས་གསང་སྤྱགས་ཀྱི་སྒྲོར་དང་།  
ལམ་རིམ་སྒྲོ་སྤྱིང་སོགས་ཟབ་གནད་སྒྲོ་གང་ས་ནས་ཡོད་པས། སྤྱིར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་  
དང་། ཡང་སྒྲོས་འཇམ་མགོན་སྒྲ་མའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཐོས་བསམ་ཚུལ་བཞིན་ཞུགས་  
པའི་སྒྲོ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་ཆོའི་སྒྲོ་གོས་ཀྱི་ཚུ་གཉེར་གོང་མཐོར་སྤེལ་པའི་ཆེད་དང་། ཁྱད་  
བར་དུ་མདོ་སྤྱགས་རབ་འབྲམས་ལ་ནང་བུན་ཆུད་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་

བཞེས་ལ་སྟན་པའི་ཉེར་མཁོ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ། སྐབས་འདིར་ཡང་ལྷང་སྐྱ་སྐྱ་ཕྱེད་  
བརྒྱད་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་དང་ཁོང་གི་སྒྲ་བྲང་ནང་  
འཁོར་སྟན་མོང་ནས་སྟགས་དགོངས་རྒྱ་ཆེར་བཞེས་ཏེ། གསུང་འབྲུམ་ཆ་ཆང་བ་དཔར་བསྟན་  
འཁྱུང་སྟགས་འདུན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་བཞིན། ལྷང་སྐྱ་རིན་པོ་ཆེའི་སྒྲ་བྲང་དང་འདི་གའི་དཔེ་མཛོད་  
ཁང་གི་འགན་འཛིན་ནམ་གཉིས་བཅས་སྟན་མོང་ནས་གྲོས་བསྟུར་བྲུས་མཐར། པར་གཞི་སྒྲིག་  
སྒྲུང་དང་འཁྱེད་ལས་རིམ་གང་ཡོད་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་སྟགས་འགན་བཞེས་རྒྱ་དང་། དེ་  
བཞིན་དཔར་སྟན་གྱི་འགྲོ་གྲོན་ཏེ་ཅང་ཆེ་ནའང་ཡུལ་གྱུ་གང་སར་དགེ་སྟེན་སྟན་ལྟ་བུར་  
འཁྱེད་དགོས་པར་དཔར་སྟན་མཐུན་འགྱུར་ཡོངས་རྫོགས་ལྷང་སྐྱ་སྒྲ་བྲང་རང་ནས་གཏོང་རྒྱུའི་  
ཞལ་བཞེས་གནང་བར་བཀའ་བློན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་འཁྱེད་མ་ཟད།

གཞན་ཡང་། ཁོ་པོའི་ལས་རོགས་འགན་འཛིན་གཞོན་པ་སྐྱ་འབྲུམ་དགེ་བཤེས་བསམ་  
འགྲུབ་ནས་ཀྱང་འགན་ཀྱང་ལེན་གནང་བ་དང་། འཁྱེད་པ་རྣམས་དང་། མྱོག་ཁྲད་སྒྲིག་འཇུག་པ་  
ཡོངས་ནས་གང་སྟབ་ཅི་བྱས་ཀྱིས་ལས་དོན་འདིའི་མགོ་མཇུག་ཀྱང་ཏུ་འབད་བ་སྟོན་མེད་གནང་  
བར་སྟོང་ནས་བཀའ་བློན་རྗེས་ཅན་འཁྱེད་ཡིན།

གང་ལྟར་འབྲེལ་ཡོད་ཆང་མས་ཕྱར་གྱུ་མཉམ་འདེགས་ལ་བརྟེན་ནས་མཁས་ཤིང་གྲུབ་  
པའི་དབང་ལྷན་ལྷང་སྐྱ་སྐྱ་ཕྱེད་གཉིས་པ་རྗེ་དག་དབང་སློབ་བཟང་ཆོས་ལུན་མཚོག་གི་གསུང་  
འབྲུམ་ཆ་ཆང་དེབ་གཞུགས་སུ་དཔར་སྟན་གྱིད་པའི་རྣམ་དཀར་གྱི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདིས། ས་  
སྟོང་རྒྱལ་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་མངའ་བདག་ལ་བརྟེན་ཆེན་སྟགས་རྗེའི་རང་གཞུགས་ཁམས་  
གསུམ་འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་དོན་གྱིས་སྦྱང་དུ་མཚན་ནས་སྟོས་ན་ལ་རྒྱལ་དབང་སྐྱ་ཕྱེད་བཅུ་  
བཞི་བ་ཆེན་པོ་རྗེ་བཅུན་དག་དབང་སློབ་བཟང་ཡེ་ཤེས་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་སྟོན་གསུམ་དབང་  
བསྐྱུར་མཚུངས་པ་མེད་པའི་སྟེ་དཔལ་བཟང་པོ་མཚོག་གི་གཙོ་སྲིད་སུ་མ་མཆིས་པའི་བསྟན་  
འཛིན་གྱི་སྒྲིམ་བུ་རྣམས་སྐྱ་ཆེ་བརྟན་ཅིང་མཛད་འཕྲིན་རྒྱས་པ་དང་། ཁྱད་པར་ལྷང་སྐྱ་རིན་པོ་

ཆེ་མཆོག་དང་། ཁོང་གི་ཡོངས་འཛིན་དམ་པ་ཡོངས་ཀྱི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་སློ་མང་  
མཁན་རབས་གྲ་གཅིག་པ་རྗེ་བཙུན་འཛིགས་མེད་རྒྱ་མཚོ་བཅས་ཀྱི་སྐྱ་ཆེ་བཟླ་ཅིང་མཛད་  
འཕྲིན་རྒྱས་པ་དང་། ལྷ་བྱང་འབྲེལ་ཡོད་སྟོན་བཅས་ཀྱི་འདི་ཕྱིའི་ལེགས་ཆོགས་མཐའ་  
དག་གོགས་མེད་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པ་དང་། བོད་ཀྱི་བདེན་མཐའ་སྤྱར་ཏུ་གསལ་བའི་སྟོན་འདུན་  
ཤུགས་བྲག་དང་བཅས།

བཟ་ཤིས་སློ་མང་དཔེ་མཛོད་འགན་འཛིན་གྱིས། ༢༠༢༡/༡༢/༡༧/ ལ།

## གཞན་ཡང་ཁུ་སླིག་གི་རིམ་པ་ནི།

མཁས་ཤིང་གྲུབ་པའི་དབང་ལྷན་ལུང་སྐྱ་སྐྱ་འཕྲེང་གཉིས་པ་རྗེ་དག་དབང་སློ་བཟང་  
ཆོས་ལྷན་དཔལ་བཟང་བོའི་གསུང་འབུམ་གྱི་གཞུང་སྤྱི་ཁོག་སླིག་རིམ་ནི་ལུང་སྐྱ་ལྷ་བྱང་གི་  
བཀའ་འབྲེལ་ལྷར་ལུང་སྐྱ་ལྷ་བྱང་རང་གིས་མ་དཔེ་འཆོལ་སྤྱད་བྱས་པའི་ལུང་སྐྱ་དག་དབང་  
སློ་བཟང་ཆོས་ལྷན་གྱི་གསུང་འབུམ་པོད་བདུན་ཅན་པ་དེའི་དཀར་ཆག་ལྷར་བསླེགས་པ་ཡིན།  
འོན་ཀྱང་འཛིགས་བྱེད་དཔའ་གཅིག་དང་དེའི་ལྷ་བཟླ་དགསོལ་འདེབས་དང་། བདེ་མཆོག་གི་  
ལྷ་བཟླ་སྟོན་ཤིས་ནམས་ཆོ་གའི་འགྲོས་ལྷར་མེད་ཀྱང་ཆོ་གའི་འགྲོས་ལྷར་དཔྱད་གཅིག་ཏུ་  
བྱས་ན་ཆོ་ག་འདིའི་སྟོན་པ་བདག་བསྐྱེད་སྟོན་མཁན་ནམས་ལ་སྦྱབས་བདེ་བར་བསམ་ནས་ཆོ་  
གའི་འགྲོས་ལྷར་བསླེགས་ཡོད། དེ་མིན་གསུང་འབུམ་དཀར་ཆག་ཏུ་གསལ་ཡང་གཞུང་དཔྱད་  
ན་མེད་པ་༼གཤིན་པོའི་ཕུང་བོ་སླེག་སྤྱང་བྱ་ཚུལ་གྱི་ལག་ལེན་གསལ་བར་སྟོན་པ་ཐར་བའི་སྟོ་  
འབྲེད། ་༼ལྷ་བྱང་འདི་ག་དཔལ་ལྷན་བཟ་ཤིས་སློ་མང་གྲ་ཆང་གི་དཔེ་མཛོད་ཀྱི་ཕྱག་དཔེ་དབུས་  
བར་མ་ནས་ཐད་ཀར་ཁ་སློང་ཁུས་ཡོད། གཞན་ལུང་སྐྱ་ལྷ་བྱང་གི་གསུང་འབུམ་གྱི་དཀར་ཆག་

དང་གཞུང་སྤྱི་ཁོག་གང་ན་མི་གསལ་མོད་གྲ་ཚང་དཔེ་མཛོད་ཀྱི་དབུས་པར་མའི་ནང་དུ་ཡོད་  
པའི་༼དུས་གསུམ་སྟོགས་བཅུའི་སྒྲ་མ་ཡི་དམ་དང་༼༽ཞེས་སོགས་མཚན་བྱང་མེད་པའི་ཆོས་  
ཚན་བྱང་བ་བཞི་དང་༼ བཏ་ཆེན་དཔལ་ལྷན་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མཛད་གནང་པའི་སྤྱང་སྤྱང་ག་དབང་  
སྒྲོ་བཟང་ཆོས་ལྷན་གྱི་གསུང་འབུམ་དབུས་པར་མའི་པར་སྤྱན་དགོ་བསྡེ་དང་པར་སྤྱན་གསལ་  
བཤད་དང་བཅས་ཆོས་ཚན་ལྷ་དབུས་པར་དུ་བཞུགས་པ་ནས་ཁ་བསྐངས་ཏེ་གསུང་འབུམ་པོད་  
མཐའ་མའི་མཐུག་དུ་བསྐྱུན་ཡོད༼

ཞུ་དག་སྐབས་མ་དཔེར་བརྟེན་སྤྱི་འགྲོས་བརྟེན་སྤྱི་མཁན་པོ་ག་གོ་མོའི་ལུགས་  
ལྟར་བྱས་འདུག་བསམ་བ་ལྟ་བུ་གཅིག་གྱུར་མི་འདུག་པས༼ ང་ཆོས་ལོང་བས་སྤང་ར་ལ་  
འདུས་པའི་དཔེ་ལྟར་སྟོགས་དུས་ཀྱི་ཐོན་མིན་གཉིས་པ་རྗེ་དཔུ་དགོ་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོའི་  
བརྟེན་སྤྱི་གསལ་འདུག་རོགས་ལྟར་གཅིག་གྱུར་ཞུས་ཁུལ་ཡང་༼ བརྟེན་སྤྱི་གསལ་འདུག་  
རོགས་ཀྱི་གཞུང་ཏ་ལྟ་བུའི་མདོ་སྤྱད་སྟོ་རྒྱུད་ཀྱི་བསྐྱུན་པའི་འབྱུང་གནས་སྒྲ་བྱང་བཟ་ཤིས་  
འཁྲིལ་གྱི་སུམ་ཏགས་གཉིས་ཀྱི་བསྟོམས་ཆེག་སྤྱན་རྒྱུད་མར་བྲགས་པ་དུ་༼སྤྱི་རྒྱ་རྒྱ་ཅན་གྱི་  
ཡི་གོ་རྣམས༼ ༼མཐར་བུང་རྒྱང་བཤད་རེར་བཅི༼༼༽ཞེས་ཆེགས་བཅད་ལྷུག་ལ་ཁྱད་མེད་དུ་  
སྤྱིར་གསུངས་འདུག་པ་དང་༼ ལེགས་བཤད་སྟོན་དབང་དུ་ཡང་༼ ཆེགས་བཅད་ག་མཐར་ཆེག་  
ཤད་བྱ༼ ༼ཞེས་ཆེགས་བཅད་ག་མཐར་ཆེག་ཤད་འཛོག་པར་དམིགས་བསལ་ལྟ་བུར་གསུངས་  
པས༼ དོན་ཉུང་རྫོགས་པ་སོགས་ལ་ག་མཐར་ཤད་མི་དགོས་པ་དོན་ཐོབ་ལྟ་བུར་གོ་བ་ལེན་  
ཆོག་སྟུམ་པ་སོགས་ཡོད་མོད༼ འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་དུ་གསུང་འབུམ་གྱི་དཔེ་གཉིས་ཀར་ཆེག་  
ལྷུག་ལ་སྤྱི་རྒྱ་ཅན་གྱི་ཡི་གོ་གསུམ་ཀར་ཤད་བཞག་འདུག་པ་དང་༼ ཆེག་ལྷུག་རིང་བ་ལ་ཁྱད་  
པར་དེ་ཅུ་མེད་ཀྱང་བདེ་མཚོག་གི་ཆོ་ག་སོགས་སུ་ས་པོན་སོགས་ཡིག་རྫོག་གཅིག་ཅན་  
དུ་མ་ཡོད་པའི་ཁྲོད་དུ་སྤྱི་རྒྱ་ཅན་གྱི་ཡི་གོ་ཡོད་པར་ཤད་མ་བཞག་ན་འདྲེས་འགྲོ་བ་དང་༼  
ཡང་བར་སྟོང་ཆེན་པོ་བཞག་ན་ཡིག་སྤེང་ཐོར་བ་ལྟ་བུར་འགྱུར་འགྲོ་བས་ཆེགས་བཅད་མ་



གཏོགས་ཕྱི་རྒྱུ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་གསུམ་ལ་གསུང་འབུམ་གྱི་མ་དཔེ་གཉིས་ལྟར་བྱེད་དུ་གད-  
རེ་བཞག་ཡོད། ཡང་ལྷང་སྐྱ་ལྷ་བྲང་གི་དཔེར་ཡིག་ཚུང་བཅོས་མེད་ཀྱང་དབུས་པར་དུ་ཡིག་  
ཚུང་བཅོས་ཡོད་པ་ནམས་ཡིག་ཚུང་དུ་བཅོས་པ་དང་། མཆན་བྱ་ནམས་གསེག་ཡིག་བཅོས་  
ཏེ་ཤིང་པར་ལ་ཆོག་ཐིག་གང་དུ་བྲིད་པ་དེའི་མཆམས་སུ་བཅུག་ཡོད། མ་དཔེ་གཉིས་ཀར་མི་  
མཐུན་པ་དཔེར་ན་པོད་ཏྲ་གཤེད་པར། བཏག་གཉིས་ལས་གསུངས་པའི་ཀྱི་རྡོ་རྗེ་ལྟ་དགའི་སྐྱབ་  
ཐབས་བཞི་ལས་དང་པོའི་སྐབས་ལྷང་སྐྱ་ལྷ་བྲང་གི་དཔེར་ཏྲ་འདིའི་སྐགས་ནམས་རྡོར་འཕྲེང་  
ནས་བྲིས། །ཞེས་ཡིག་ཚུང་དུ་གསལ་བ་ལྟར་རྡོ་རྗེ་འཕྲེང་པའི་གཞུང་གི་ཆོག་རིས་གཅིག་བྱ་  
བཞོད་ཀྱང་། དབུས་པར་དུ་འདིའི་དགུས་ཀྱི་སྐགས་ནམས་རྡོར་འཕྲེང་དང་འོག་ན་བཏགས་པ་  
ཀྱི་ཡ་ནས་བྲིས། །ཞེས་ཡིག་ཚུང་དུ་རྡོ་རྗེ་འཕྲེང་བ་གཞུང་དགུས་དང་། ཀྱི་ཡ་ས་སུ་ཅའི་གཞུང་  
མཆན་བྱར་བཏབ་འདུག་པ་ལྟ་བུ་མ་དཔེ་གཅིག་ལ་བཐུན་མི་བདེ་བ་འགའ་ཞིག་ཐད་ཀའི་ཤོག་  
ངོས་དེར་གསལ་མཆན་བཏབ་ནས་བཞག་ཡོད།

ཡང་མ་དཔེ་གཉིས་ཡི་གེ་དག་ཆ་མི་མཐུན་པ་ནམས་དང་པོར་མཆན་བྱར་བཏབ་ན་  
བསམ་ཡང་དཔེ་ཆའི་པར་ངོས་ཁམས་དྲངས་མི་ཡོང་བ་སོགས་ཀྱི་དགོངས་འཆར་གནང་བུང་  
བས། དེ་ནས་ང་ཆོར་གདམ་ག་ཞིག་ལྷག་པ་ནི་མ་དཔེ་གཉིས་དག་ཡིག་སོགས་དང་བསྐྱར་ནས་  
གང་རྒྱགས་ཆེ་བ་དང་དག་པར་བསམ་པ་དེ་བཞག་ཁུལ་ཁུལ་ཡོད། བྱེད་པར་དུ་མཁས་གྲུབ་  
ཆེན་པོ་ལྷང་སྐྱ་དག་དབང་སྒྲོ་བཟང་ཆོས་ལུན་གྱི་གསུང་འབུམ་ལ་པོད་བདུན་དང་ཆོས་ཆོན་  
ཉིས་བརྒྱ་བཅུ་གསུམ་ཡོད་པ་ནམས་ལས་མང་ཕྱོགས་སྐགས་ཀྱི་སྒྲོར་ཡིན་པས་སྐགས་ཡིག་  
ནམས་དེར་སང་དཔེ་མི་འདྲ་བཅུ་བསྐྱར་ན་ཡི་གེ་མི་འདྲ་བ་བཅུ་ཡོང་ཆོད་འདུག་པས་ང་ཆོས་  
མ་དཔེ་གཉིས་ཀྱི་སྐགས་ཡིག་ནམས་ཡི་གེ་མི་འདྲ་ཡང་སྐྱ་འགྲོས་མཐུན་པ་ནམས་མང་ཕྱོགས་  
དབུས་པར་ལ་གཏུགས་ཡོད། ཡི་གེ་དང་སྐྱ་འགྲོས་གཉིས་ཀ་མི་མཐུན་ན་ཆོག་སྒྲོ་ཐོག་ན་ཡོད་  
པ་དེ་འདྲ་ལ་དག་སྒྲོར་གནང་དུ་བཅུག་ནས་སྐྱ་འགྲོས་གང་དང་མཐུན་པ་དེ་བདམས་ཡོད།

མདོར་བསྡུས་ན་ང་ཚོས་ཤེས་བཞིན་དགོས་པ་མཁ་པ་ཡིད་ཀྱི་དགུ་ལའང་མེད་  
ན་ཡང་མ་ཤེས་ཚེངས་པས་ནོར་འཁྲུལ་ཤོར་བ་སོགས་ང་ཚོའི་སྒོ་གྲོས་ཀྱིས་མ་འདང་བའི་  
དབང་གིས་ནོར་ཉེས་དང་ཆད་ལྷག་སོགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་ཡོད་ངེས་པས་ཚོས་འདི་  
གཉེར་གཏད་གནང་བའི་མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྐྱོང་ནམས་ལ་བཟོད་གསོལ་དང་། གཞུང་འདིར་ཐོས་  
བསམ་དཔེ་སྟོན་བགྱིད་པའི་སྐབས་བབ་སྟོབ་གཉེར་བ་ཚོས་ཀྱི་སྤྱན་དར་རྒྱས་རིང་བའི་དམ་པ་  
ནམས་ཀྱིས་ཡོ་བ་བསྐྱིདས་པའི་བྱུགས་བཅེ་མི་སྟོན་པའི་གསོལ་འདེབས་སྙིང་ནས་བྱ།

༢༡/༡༢/༡༩/ལ་དཔར་གཞི་ཞུ་སྤྱི་ག་པ་ཐུན་མོང་ནས།

## དཀར་ཆག

བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་གདམས་པའི་ཆོགས་སུ་  
བཅད་པ་ཀུན་མཁྱེན་བདེ་ལམ། .....1

༡༡། །བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་གདམས་པའི་ཆོག་གས་སུ་  
བཅད་པ་ཀུན་མཁྱེན་བདེ་ལམ་ཞེས་བྱ་  
བ་བཞུགས་སོ། །

དགེ་ལེགས་རྒྱ་མཚོའི་རྩལ་གྱི་བྱངས་སྟེན་བགྲང་ཡས་བསྐྱལ་བར་བསགས་  
པས་རབ་བསྐྱེད་གསལ་ཇོགས་མཆན་དཔེས་ཀུན་ནས་མངོས་ཤིང་མཐོང་ན་མི་  
མཐུན་མེད་པའི་སྒྲ། །དབྱངས་གཅིག་གིས་ཀྱང་སྒྲ་ཆོག་པས་ཁམས་དང་སྐྱད་རིགས་ཐ་  
དད་དཔག་མེད་འགྲོ་བར་སོ་སོའི་སྒྲ་དང་འཆམས་པའི་དོན་སྟོན་རེ་བ་ཇི་བཞིན་སྟོང་  
བའི་གསུང་། །ཟབ་ཡངས་མཁྱེན་བཅེས་ཤེས་བྱ་མ་ལུས་ལག་མཐེལ་སྒྱུ་རྩུ་ཇི་བཞིན་  
གཟིགས་ཤིང་རིས་མེད་འགྲོ་ཀུན་བྱ་གཅིག་མ་ལྟར་བྱམས་བཅེས་གཅེས་པར་སྟོང་  
བའི་ཐུགས་། །གཞན་ཆེད་ཁོ་ནར་ཐུགས་མཆོག་ལེགས་བསྐྱེད་ཆོག་གས་གཉིས་རབ་  
བསགས་བདུད་བཞི་གཏན་བཅོམ་མངོན་པར་སངས་རྒྱས་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་མཛད་  
ཤུགས་རྒྱལ་པོར་གྱས་ཐུག་འཆལ་། །གང་གི་དང་པོར་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་ཐུགས་  
བསྐྱེད་ཅམ་ནས་བྱམས་པ་ཆེན་པོས་འགྲོ་ཀུན་པན་བདེའི་དཔལ་ལ་འགོད། །ཉོན་  
མོངས་དག་ཆོག་གས་གང་གིས་ཀྱང་ནི་སྒྲགས་ལྟའི་སྐབས་བྲལ་མི་པམ་པར་གྲགས་  
དམ་པ་ཏྲིག་དཀར་རྒྱལ་ཆབ་དང་། །རྒྱལ་ཀུན་ཐེག་ཆེན་ལམ་དུ་བཅུད་པས་ཡབ་  
ཏུ་གྱུར་ཀྱང་ཇི་སྟེན་བསྐྱལ་བར་རྒྱལ་སྐས་གཞོན་རྒྱའི་ཚུལ་བཟུང་ནས། །བྱངས་

མེད་ཞིང་དུ་སྤྲོ་ཆོག་ས་སྤྲུལ་བས་བསྟན་འགྲོའི་དོན་མཛད་འཇམ་དབྱངས་ཞེས་  
གྲགས་སྤྲུལ་གྱི་སྤྱོ་པོ་གཉིས་ལ་འདུད། །ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྤྲོ་ལ་བཟང་བཏོད་ནས་  
སྤྱབ་བསྟན་གསལ་བར་བྱེད་དོ་ཞེས། །རྒྱལ་བ་ཉིད་ཀྱིས་ལུང་དུ་བསྟན་ཅིང་མདོ་  
བདུས་རིགས་ཆོག་ས་ལ་སོགས་དང་། །ནམ་ངེས་ས་སྤྲེ་ལ་སོགས་ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་  
ལེགས་བཤད་དུ་མ་ཡིས། །རྒྱལ་བསྟན་གསལ་མཛད་ཞིང་རྟ་ཆེན་པོ་སྤྲུ་སྤྱབ་ཐོགས་  
མེད་གཉིས་ལ་འདུད། །དབལ་མགོན་སྤྲུ་སྤྱབ་ཐོགས་མེད་ཞི་བ་ལྷའི། །གདམས་  
པའི་རྒྱུད་པ་ཚུ་བོ་གསུམ་འདྲེས་ཀྱི། །བདུད་ཅིའི་ཉིང་ཁུས་སྤྲུགས་ཀྱི་བུམ་བཟང་  
གཏམས། །འཁྲོ་ལ་འགྱེད་མཁས་སྤུལ་བྱང་ཞབས་ལ་འདུད། །རྒྱལ་བའི་ཡབ་  
གཅིག་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །དུས་མཐར་དུར་སྤྲིག་འཛིན་པའི་གར་བསྐྱར་  
ནས། །མདོ་སྤྲུགས་གཉིས་ཀྱི་ལམ་གྱི་གནད་མཐའ་དག་ཉི་ལྷར་གསལ་མཛད་ཅོང་  
ཁ་བ་ལ་འདུད། །མདོ་རྒྱུད་རྒྱ་མཆོའི་འཛིངས་ལ་ལེགས་བརྒྱལ་ཏེ། །འཇམ་མགོན་  
ལྷ་མའི་གདམས་པ་ཡིད་བཞིན་ནོར། །སྤྲུགས་ཀྱི་བྱ་གཟིངས་བཀའ་སྤྲེ་དངོས་བྱུང་  
ཆར། །འབེབས་མཁས་དེད་དཔོན་ཆོས་རྒྱན་ཞབས་ལ་འདུད། །རིགས་གནས་  
ལྷ་ལམ་ཡངས་པར་ཐོགས་མེད་བཏོད། །འཕྲིན་ལས་འོད་སྟོང་འཛིན་མའི་ཁྱོན་  
ཀུན་ཁྱབ། །པན་དང་བདེ་བའི་བད་ཆལ་རྒྱས་མཛད་པ། །བསྟན་པའི་ཉི་མ་གངས་  
ཅན་མགོན་པོར་འདུད། །པཎ་ཆེན་རྣམ་རྣམ་ཆའི་གདམས་པའི་བཙུད། །སྤངས་ཏེ་  
སྤྱབ་པ་སྤྲོང་བོར་མཛད་པ་ཡིས། །སྤངས་རྟོགས་ཡོན་ཏན་རབ་རྒྱས་གདུལ་བྱ་  
ནམས། །སྤྲིན་མཛད་བྱུང་མཆོག་གློ་རྒྱན་ཞབས་ལ་འདུད། །མདོ་རྒྱུད་གཞུང་ལ་  
ཐོས་བསམ་མཐར་མོན་ཅིང་། །སྤྲུག་པ་རྣོའི་གདམས་པས་རྒྱུད་གྲོལ་ནས། །སྤྱབ་  
བསྟན་གསལ་ཞིང་གདུལ་བྱ་ཐེག་ཆེན་སར། །འཁྲིད་མཛད་འཕྲིན་ལས་མཆོན་

ཅན་ཞབས་ལ་འདུད། །ཤིང་རྩ་ཆེན་པོའི་སྲོལ་བཟང་ལེགས་བཟུང་སྟེ། །ཟབ་ཅིང་  
 རྒྱ་ཆེའི་ལམ་བཟང་མངོན་དུ་མཛད། །སྐལ་ལྷན་གདུལ་བྱའི་ཆོགས་ལ་ལེགས་  
 གདམས་ནས། །ལམ་རིམ་རྒྱས་མཛད་བཤེས་གཉེན་ཀུན་ལ་འདུད། །ཡོངས་  
 འཛིན་གཉིས་གྱི་མན་ངག་ཞལ་ཤེས་དང། །རྩི་ཡི་གསུང་རབ་བཀའ་གདམས་གོང་  
 མའི་གཞུང་། །རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་གྱི། །དམིགས་པ་ཡིད་ལ་  
 བྱེད་ཚུལ་འདི་ན་སྟོ། །ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་གཉིས་གྱི་ལམ་གྱི་སྲོལ། །ཀུན་མཁྱེན་དོན་  
 གཉེར་སྟེ་པོ་མཆོག་གི་ལུགས། །སྟེས་བུ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཆ་ཆང་བ། །བྱང་  
 ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་བྲིད་ལ་བཞི། །གང་ནས་བྱང་བའི་ཁུངས་གྱི་ཆེ་བ་དང། །དེ་  
 ནས་བྱང་བའི་གདམས་པའི་པན་ཡོན་དང། །ཆོས་ལ་ཉན་བཤད་རི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་  
 དང། །གདམས་པ་དངོས་གྱི་སྟོབ་མ་བཞི་ཚུལ་ལོ། །གདམས་པའི་ཁུངས་ནི་རྩོགས་  
 པའི་སངས་རྒྱས་གྱི། །ཤེར་བྱིན་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱུས་པ་གསུམ་ཆར་ལས། །སྤྲས་  
 པའི་ཚུལ་གྱིས་གསུངས་པ་བྱམས་མགོན་གྱིས། །མངོན་རྟོགས་རྒྱན་ལས་དངོས་  
 སུ་གསལ་བར་བཤད། །དེ་ལྟ་ན་ཡང་འདི་ཡི་རྩ་བའི་གཞུང་། །ལམ་སྟོན་ཡིན་ལ་  
 དེ་ནི་མཛད་པ་པོ། །ཨ་རྟེན་ཡིན་དེ་ཡི་ཆེ་བ་ནི། །ཟ་ཉོར་རྒྱལ་པོ་དགེ་བ་དཔལ་  
 གྱི་སྤྲས། །ཐུན་མོང་རིག་གནས་སྤྱ་ཆད་བཟོ་གསོ་བཞི། །ནང་རིག་རྒྱུད་སྟེ་བཞི་  
 དང་སྟེ་སྟོད་གསུམ། །ཀུན་ལ་སྤྱངས་པས་མཁས་པའི་ཕུལ་དུ་བྱིན། །སོ་ཐར་བྱང་  
 སེམས་སྤྲགས་གྱི་ཚུལ་བྲིམས་གསུམ། །ཞི་གནས་བསྐྱེད་རིམ་བརྟན་པོའི་ཉིང་རེ་  
 འཛིན། །ལྷག་མཐོང་རྩོགས་རིམ་ཟབ་མོའི་ཤེས་རབ་སྟེ། །ཐུན་མོང་བ་དང་ཐུན་མོང་  
 མ་ཡིན་པའི། །བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱིས་སྤྲགས་རྒྱུད་ལེགས་གཏམས་པས། །ལུང་དང་  
 རྟོགས་པའི་བརྟན་པའི་བདག་པོར་གྱུར། །མཁས་ཤིང་གྲུབ་པའི་དམ་པ་མང་བསྟེན་

ནས། །མདོ་སྐགས་གདམས་པའི་རྒྱན་བཟང་ལེགས་པར་མཛོས། །འཕགས་པའི་  
ཡུལ་དུ་སྐྱེགས་ཆོལ་བ་ངན། །ལན་གསུམ་པམ་མཛད་རང་སྡེ་གོང་འོག་གི་ །མ་  
རྟོག་ལོག་རྟོག་ཐེ་ཆོམ་ལེགས་བསལ་ཏེ། །བསྟན་པ་རྒྱས་པར་མཛད་པས་ཐམས་  
ཅད་ཀྱིས། །སྤྱོད་པ་རིས་མེད་པར་གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་འཛིན། །ཁོད་དུ་བྱང་ཆུབ་འོད་  
ཀྱིས་སྐྱེན་བྱངས་ཏེ། །བསྟན་པའི་དག་ཐེར་མཛད་པར་གསོལ་བཏབ་པས། །མདོ་  
སྐགས་གནད་ཀྱན་བསྐྱས་ཏེ་ཉམས་ལེན་གྱི། །རིམ་པར་བྱིལ་བའི་བྱང་ཆུབ་ལམ་  
སྒྲོན་མཛད། །བསྟན་པའི་སྒོལ་བཟང་རྒྱབ་རྣམས་གསར་དུ་བཙུག། །ཉམས་ནས་  
ཅུང་ཟད་ཡོད་རྣམས་ལེགས་པར་སྤེལ། །ལོག་རྟོག་ངན་པས་སྐགས་རྣམས་སྤྱིར་  
བསལ་ཏེ། །བསྟན་པ་བྱི་མེད་ཀྱན་ཏུ་རྒྱས་པར་མཛད། །ཁྲིད་གཞུང་དངོས་ནི་ཁམས་  
གསུམ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ། །ཅོང་ཁ་བ་ཡི་ལམ་རིམ་རྣམས་ཡིན་ལ། །བདག་ཉིད་ཆེ་དེ་  
རྒྱལ་བ་རང་ཉིད་ཀྱིས། །འཇམ་དཔལ་ཅ་རྒྱད་སོགས་ལས་ལྷང་བསྟན་ཅིང་། །དོན་  
ལ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དང་དབྱེར་མེད་ཀྱང་། །བྱན་མོང་སྤང་ངོར་མཁས་གྲུབ་མང་  
བསྟེན་ནས། །རིག་གནས་མདོ་སྐགས་གཞུང་དང་གདམས་པའི་རྒྱན། །ཀྱན་ལ་སྒྲོ་  
འདོགས་ཆོད་པའི་ཐོས་པ་བཙུག། །གཞུང་ལུགས་ཐམས་ཅད་གདམས་པའི་མཆོག་  
ཏུ་ཤར། །སྐྱབ་པ་སྤྱིང་བོར་མཛད་དེ་ཉམས་སྲུ་ལྷངས། །འཆད་ཅོད་ཅོམ་པས་སྐྱབ་  
བསྟན་ཡིད་བཞིན་ནོར། །བྱི་དོར་བྱས་ཏེ་ཉི་ལྟར་གསལ་བར་མཛད། །

གདམས་པའི་ཆེ་བར་བཞི་ལས་དང་བོ་ནི། །འདི་ལ་བརྟེན་ནས་གསུང་རབ་  
ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །སངས་རྒྱས་སྐྱབ་པའི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་དང་། །ཡན་ལག་ཅི་རིགས་  
འཆད་པས་དངོས་སྲུ་འམ། །བརྒྱད་ནས་འཆང་རྒྱུ་ཐབས་སྲུ་ལེགས་གསུངས་  
པར། །གོ་བས་བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྟོགས། །ཆེ་བ་གཉིས་པ་གདམས་



བ་འདི་ཡིས་ནི། །གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་བཅས་པའི་ལམ་གྱི་གནད། །བཤེས་  
གཉེན་བསྟན་ཚུལ་ནས་བཟུང་ལྷག་མཐོང་བར། །ཐམས་ཅད་དབྱེད་སྒོམ་འཛོག་  
སྒོམ་གང་རུང་གི། །ཉམས་ལེན་རིམ་བར་བྱིལ་ནས་འཁྲིད་པས་ན། །གསུང་རབ་  
མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བར་འགྱུར། །ཆེ་བ་གསུམ་པ་གདམས་པ་འདི་ཡིས་  
ནི། །གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་བཅས་པའི་གཞུང་ཆེ་བ། །ནམས་གྱིས་ཉམས་སུ་  
བླང་བྱ་འདི་དང་འདི། །བསྟན་པར་འདུག་གོ་སྟམ་དུ་ཆེགས་མེད་པར། །གོ་བར་  
འགྱུར་བས་མདོ་རྒྱད་བསྟན་བཅས་ཀྱི། །གཞུང་དོན་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་ལྷག་  
ཉིད། །ཆེ་བ་བཞི་བ་གདམས་པ་འདི་ཉིད་ལ། །བསྟན་ནས་ཐེག་པ་དམན་པའི་མདོ་  
ལྟ་བུ། །བརྒྱད་ནས་འཆར་རྒྱུ་འཐབས་སུ་གོ་བས་ན། །གསུང་རབ་གང་ལའང་འཆར་  
རྒྱུ་གཤམ་ཡིན་ནོ། །སྟམ་དུ་བཟུང་ནས་འདོར་བའི་ཆོས་སྤྱོད་གི། །ཉེས་སྤྱོད་ཆེན་  
པོ་རང་འགག་ཉིད་དུ་འགྲོ། །ཆོས་ལ་ཉན་བཤད་རི་ལྟར་བྱ་བ་ལ། །ཉན་ཚུལ་བཤད་  
ཚུལ་མཐུག་དུ་བྱ་ཚུལ་གསུམ། །དང་པོ་ལ་གསུམ་ཐོས་པའི་པན་ཡོན་ནི། །མཁས་  
མཆོག་དཔའ་བོའི་ལེགས་བཤད་སྦྱེས་རབས་ལས། །གང་ཞིག་ཐོས་པས་ཡིད་ནི་  
དད་ཀྱང་ནས། །ལེགས་པར་དགའ་ལ་བརྟན་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །ཤེས་རབ་སྦྱེ་ཞིང་  
གཏི་མུག་མེད་པར་འགྱུར། །རང་གི་ཤས་ཀྱང་དེ་ནི་ཉོ་བའི་རིགས། །ཐོས་པ་གཏི་  
མུག་མུན་སེལ་སྒྲོན་མེ་ཡིན། །རྒྱན་པོ་ལ་སོགས་མི་འབྲེར་ནོར་གྱི་མཆོག་ །ཀུན་དུ་  
རྫོངས་པའི་དབྱེ་འཛོམས་མཆོན་ཆ་ཡིན། །ཐབས་ཚུལ་མན་ངག་སྟོན་པས་གོགས་  
གྱི་མཆོག་ །འཕོངས་པར་གྱུར་ཀྱང་མི་འགྱུར་མཛའ་བོ་ཡིན། །གནོད་པ་མེད་པ་  
ལྷ་དན་ནད་གྱི་སྟོན། །ཉེས་པ་ཆེན་པོའི་དབྱུང་འཛོམས་དབྱུང་གི་མཆོག་ །གྲགས་  
དང་དཔལ་དང་གཏེར་གྱི་མཆོག་ཀྱང་ཡིན། །ཡ་རབས་ནམས་དང་འཕྲད་ན་སྦྱེས་

གྱི་མཆོག་། ཆོག་ས་གྱི་ནང་ན་མཁས་པ་མགྲ་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་  
ལེགས་བཤད་དེ་ཉིད་ལས། །ཐོས་པའི་རྗེས་འཇུག་སྐྱབ་པ་སྙིང་བོར་བྱེད། །སྐྱེ་  
བའི་རྫོང་ལས་ཆོག་ཚུང་ཐར་བར་འགྱུར། །ཞེས་པ་རྣམས་གྱིས་ཐོས་པ་ལ་བརྟེན་  
ནས། །འཕྲལ་དུ་དད་དང་དགའ་དང་བརྟན་པ་དང་། །ཤེས་རབ་ལ་སོགས་ཡོན་ཏན་  
མང་འབྱུང་ཞིང་། །ཐོས་དོན་སྐྱབ་ལ་འབད་ན་འཁོར་བ་རུ། །སྐྱེ་བའི་རྫོང་ལས་ཐར་  
བར་འགྱུར་གསུངས་ཤིང་། །གཞན་ཡང་ཐོས་པའི་ཆོས་ལས་ཀྱང་། །ཐོས་པས་  
ཆོས་རྣམས་ཤེས་པར་འགྱུར། །ཐོས་པས་སྤྲིག་ལས་སྤྲོག་པར་བྱེད། །ཐོས་པས་  
དོན་མ་ཡིན་པ་སྟོང་། །ཐོས་པས་སྤང་ངན་འདས་པ་འཐོབ། །ཅེས་པས་ཐོས་པ་ལ་  
བརྟེན་ནས། །རིམ་བཞིན་སྤང་དོར་ཆོས་རྣམས་ཤེས། །སྤྲིག་ལས་སྤྲོག་པའི་ཚུལ་  
ཁྲིམས་སྤང་། །དོན་མེད་སྟོང་བའི་ཉིང་འཛིན་སྟོམ། །བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་  
རབ་གྱིས། །སྲིད་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར་ཞེས་བཤད། །གཞན་ཡང་བཀའ་གདམས་  
དག་བཤེས་གྲོ་ལུང་བས། །མཛད་པའི་བསྟན་རིམ་ཆེན་མོར་ངེ་སྒྲིད་དུ། །སྟོན་ཆད་  
མ་ཐོས་མཛད་བྱུང་ཐོས་པ་དང་། །ཐོས་པ་ཡོངས་སུ་བྱང་དང་ཐེ་ཆོས་སྟོང་། །ལྟ་བ་བྱང་  
དང་དོན་ཆོས་ཐབ་མོ་རྟོགས། །ཆོས་ཀྱན་ཤེས་ཤིང་ཉེས་སྦྱོད་འདོར་བ་དང་། །དོན་  
མེད་སྟོང་དང་དོན་མཆོག་ཞི་ཐོབ་སོགས། །ཐོས་པ་ཡོན་ཏན་བསམ་ཡས་འབྱུང་  
ཁུངས་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟོན་ཆད་མ་ཐོས་པའི། །དོ་མཆར་མཛད་  
བྱུང་གཏམ་མང་ཐོས་པ་སོགས། །མཐའ་ཡས་ཡོན་ཏན་འབྱུང་བའི་ཁུངས་ཡིན་  
ཅིང་། །ཐོས་པ་འདི་འདྲ་རྟེན་པར་དགའ་ཚུལ་ནི། །མདོ་སྡེ་གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་  
ཁུབ་པར། །འདིག་རྟེན་སངས་རྒྱས་འབྱུང་བ་བརྒྱ་ལམ་སྟེ། །མི་ཡི་ལུས་ནི་ཆོག་ས་  
གྱིས་རྟེན་པ་ཡིན། །ཀྱེ་མ་དད་པ་དང་ནི་ཆོས་ཉན་པ། །འདི་འདྲ་བསྐྱལ་བ་བརྒྱར་

ཡང་རྟེན་པར་དགའ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསམ་ནས་དམ་པའི་ཆོས། །ཉན་ལ་  
སློབ་བྱུགས་ཐག་སྐྱེད་པར་བྱ། །གཉིས་པ་ཆོས་དང་ཆོས་སྤྲུལ། །རིམ་གྲོ་བ་སྐྱེད་  
ཚུལ་སྐྱེས་རབས་ལས། །རབ་ཏུ་དམའ་བའི་སྟན་ལ་འདུག །དུལ་བའི་དཔལ་ནི་རྣམ་  
པར་བསྐྱེད། །དགའ་དང་ལྡན་པའི་མིག་གིས་བལྟ། །ཆོག་གི་བདུད་ཅི་འཕྱང་བ་  
བཞིན། །གུས་པ་བསྐྱེད་དེ་ཅི་གཅིག་བཏུད། །རབ་ཏུ་དང་ལ་བྱི་མེད་ཡིད། །ནད་པས་  
སྤན་པའི་ཆོག་ཉན་བཞིན། །རིམ་གྲོ་བ་སྐྱེད་དེ་ཆོས་ཉོན་ཅིག །ཅེས་དང་ས་ཡི་སྟོང་  
བའི་མདོ་ལས་ནི། །གཅིག་ཏུ་དད་ཅིང་གུས་པས་ཆོས་མཉན་གྱི། །དེ་ལ་འཕྱ་ཞིང་  
སྐྱར་བར་མི་བྱའོ། །ཆོས་སྤྲུལ་བ་ལ་མཆོད་པ་བྱ་བ་ནི། །སངས་རྒྱས་འབྲུག་པར་དེ་ལ་  
འདུལ་ཤེས་བསྐྱེད། །ཅེས་པ་ལྟར་གྱི་སློབ་ལམ་བསམ་པ་བསྟེན། །

གསུམ་པ་ཉན་ཚུལ་དངོས་ལ་རྣམ་པ་གཉིས། །འགལ་རྒྱུན་སྟོང་གི་སྟོན་  
གསུམ་སྟོང་བ་དང་། །མཐུན་རྒྱུན་འདུལ་ཤེས་དུག་པོ་བསྟེན་ཚུལ་ལོ། །དང་བོ་ཆོས་  
ཉན་ཆེ་ན་གཉིད་སྐྱུག་གམ། །རྣམ་གཡིང་སོགས་གྱིས་མཉན་པར་མི་སྐྱིམ་པ། །ཆོས་  
གྱི་དོན་ནི་ལོག་པར་བརྩུང་བ་འཕྲ། །རྟེན་བཀྱར་འདོད་སོགས་ཀུན་སྟོང་སྟོན་ཆགས་  
པ། །བརྩུང་བའི་ཆོག་དོན་བཟོན་པར་མི་བྱེད་པར། །བརྟེན་པ་སོགས་གྱིས་སྐྱར་ཏུ་  
ཉམས་འགྱུར་བའི། །ཁ་སྐྱབ་མི་གཙང་ཞབས་དོལ་ལྟ་བུ་ཡི། །སྟོང་གི་སྟོན་གསུམ་  
སྤང་སྟེ་མདོ་ལས་ནི། །ལེགས་པར་རབ་ཏུ་ཉོན་ལ་ཡིད་ལ་བྱུངས། །ཞེས་པ་ལྟར་གྱི་  
གཉོན་པོ་ལེགས་པར་བསྟེན། །གཉིས་པ་རང་ལ་རྒྱན་རིང་གསོ་དགའ་ཞིང་། །སྐྱུག་  
བསྐྱུལ་ཐག་པོ་སྐྱེད་པའི་ཆགས་པ་སོགས། །ཉོན་མོངས་ནད་གྱིས་ན་བའི་ནད་པ་  
དང་། །ཆོས་སྤྲུལ་བ་ལ་ཆགས་སྤང་སྟོངས་གསུམ་སོགས། །ཉོན་མོངས་ནད་ཀུན་  
གསོ་བའི་སྤན་པ་དང་། །རྟེན་སྐྱབ་པའི་ཆོས་ལ་ཉོན་མོངས་པའི། །ནད་གྱི་ཅ་བ་

བྱང་ནས་འབྱིན་པའི་སྤྲུལ། །ཆོས་དེ་ཚུལ་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ། །སྤྲུལ་མཆོག་  
བསྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་ནད་གསོ་བ། །ཆོས་དེ་ཐོག་མར་གསུང་བའི་བཅོམ་ལྷན་  
འདས། །རྗེས་སུ་བྱེད་ནས་གྲུས་པས་དམ་པར་བཟླ། །ཆོས་འདི་མཉན་པས་བསྟེན་པ་  
འཛིག་རྟེན་ན། །ཡུན་རིང་གནས་ན་ཅི་མ་རྒྱང་སྤྲུལ་པའི། །འདུ་ཤེས་བྱུག་པོ་ལེགས་  
པར་བསྟེན་པ་གཅིས། །རང་ལ་ནད་པ་ལྟ་བུ་ཡི། །འདུ་ཤེས་འཛིག་པར་སྦྱོང་འཇུག་  
ལས། །ཐ་མལ་ནད་ཀྱིས་བཏབ་པ་ཡང་། །སྤྲུལ་པའི་དག་བཞིན་བྱ་དགོས་ན། །འདོད་  
ཆགས་ལ་སོགས་ཉེས་བརྒྱུ་ཡི། །ནད་ཀྱིས་རྟག་བཏབ་སྟོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་དང་  
ཆོས་སྤྲུང་སྤྲུན་པ་ལྟ་བུ་ཡི། །འདུ་ཤེས་འཛིག་པར་འཕགས་པ་སྦྱང་པ་ལས། །དེ་  
ལྟ་ན་ཡང་བྱང་ཚུབ་དམ་པ་འཆོལ་བ་ཡི། །བསམ་པ་བྲག་ལྷན་མཁས་པའི་ང་རྒྱལ་  
ངེས་བཅོམ་སྟེ། །ནད་པའི་ཆོགས་ཀྱིས་གསོ་བྱིར་སྤྲུན་པ་བསྟེན་པ་ལྟར། །གཡེལ་  
བ་མེད་པར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་བྱ། །ཞེས་དང་ཐོས་དོན་ཉམས་སུ་  
ལེན་པ་ལ། །འཆོ་བའི་འདུ་ཤེས་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས། །མི་དག་ན་ཞིང་ལུས་  
ནི་སྦྱག་བསྐལ་ཏེ། །ལོ་གངས་མང་པོ་ངེས་འགའ་མ་ཐར་བ། །དེ་ནི་ཡུན་རིང་ནད་  
ཀྱིས་ཉོན་མོངས་ལས། །ནད་ནམས་གསོ་བའི་བྱིར་ཡང་སྤྲུན་པ་བཅུལ། །ཡང་དང་  
ཡང་དུ་དེ་ཡིས་བཅུལ་བ་ཡིས། །སྤྲུན་པ་མཁས་ཤིང་རིག་པ་དེ་རྟེན་དེ། །དེས་གྲང་  
སྟོང་རྗེ་ཉེ་བར་བཞག་ནས་ནི། །སྤྲུན་འདི་བཏང་བར་ཀྱིས་ཞེས་བྱིན་པ་དང་། །སྤྲུན་  
མང་བཟང་ཞིང་འཕངས་པ་དེ་སྤངས་ནས། །ན་བ་འཆོ་བར་འགྱུར་བས་སྤྲུན་མི་  
འཐུང་། །སྤྲུན་པས་མ་ལན་སྤྲུན་ཀྱིས་མ་ཉེས་ཏེ། །ནད་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ཉེས་པ་  
ཡིན། །དེ་བཞིན་བསྟེན་པ་འདི་ལ་རབ་བྱུང་སྟེ། །སྟོབས་དང་བསམ་གཏན་དབང་  
པོ་ཀུན་རིག་ནས། །སྟོམ་པ་ལ་ནི་མངོན་པར་བཅོན་མི་བྱེད། །རིགས་པར་མི་བཅོན་

ག་ལ་མྱང་ངན་འདལ། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་མདོ་སྡེ་དེ་ཉིད་ལས། །ངས་ནི་རབ་ཏུ་  
བཟང་བོའི་ཆོས་བཤད་ཀྱང་། །ཁྱོད་གྱིས་ཐོས་ནས་ཡང་དག་མ་སྤྱད་ན། །ནད་པ་སྟན་  
གྱི་རྒྱལ་བ་ཐོགས་པ་དག །བདག་གི་ནད་ནི་གསོ་བར་མི་རུས་བཞིན། །ཞེས་དང་  
གཞན་ཡང་ཐོས་པའི་ཆོས་ལས་ཀྱང་། །ལེགས་གསུངས་ཐོས་པ་སྟོང་བོར་ཤེས་  
པ་དང་། །ཉིང་རེ་འཛིན་དག་སྟོང་བོར་ཤེས་གྱུར་ཀྱང་། །གང་ཞིག་བག་མེད་བརྒྱང་  
བོར་བྱེད་པ་དེའི། །ཐོས་དང་ཤེས་པ་དོན་ཆེན་མི་འགྱུར་རོ། །གང་ཞིག་འཕགས་  
པས་བསྟན་པའི་ཆོས་དགའ་ཞིང་། །དེ་ནི་ལུས་དང་ངག་གིས་སྟོད་བྱེད་པ། །དེ་དག་  
བཟོད་ལྡན་གྲོགས་དགའ་དབང་པོ་བསྐྱམས། །ཐོས་དང་ཤེས་པའི་པ་རོལ་བྱིན་པ་  
འཛོལ། །ཅེས་དང་ལྷག་བསམ་བསྐྱེད་པའི་མདོ་ལས་ཀྱང་། །བྱ་རམ་ཤིང་ཤུན་སྟོང་  
པོ་ཅི་ཡང་མེད། །དགའ་བར་བྱ་བའི་རོ་ནི་ནང་ན་འདུག །ཤུན་པ་ཐོས་པའི་མིས་ནི་  
བྱ་རམ་རོ། །ཞིམ་པོ་རྟེན་པར་རུས་པ་མ་ཡིན་ནོ། །རི་ལྷར་ཤུན་པ་དེ་བཞིན་སྤྲོ་བ་  
སྟེ། །རོ་ལྷ་བྱ་ནི་འདི་ལ་དོན་སེམས་ཡིན། །དེ་ལྷ་བས་ན་སྤྲོ་ལ་དགའ་སྟོང་སྟེ། །རྟག་  
ཏུ་བག་ཡོད་བྱོས་ལ་དོན་སེམས་ཤིག །ཅེས་པ་རྣམས་གྱིས་བསྟན་ཅིང་ཉམས་ལེན་  
ལ། །བཙོན་པ་ཡུན་རིང་དགོས་པ་བཤགས་བསྟོད་ལས། །དེ་ཡང་སེམས་ནི་རྒྱན་  
དུ་རྣམ་ཚོངས་ལ། །ཡུན་རིང་དུས་སུ་ནད་གཞི་བསྟེན་བྱེད་ཅིང་། །མཛེ་ཅན་རྒྱང་བ་  
ལག་པ་ཆད་པ་ལ། །ཐང་འགའ་སྟན་བསྟེན་པ་ཡིས་ཅི་བགྱིར་མཆི། །ཞེས་པ་ལྟར་  
རོ་བཤད་པའི་རྒྱལ་ལ་བཞི། །དང་བོ་དམ་ཆོས་བཤད་པའི་པན་ཡོན་ནི། །བྱམས་པ་  
སེང་གེ་སྤྱི་ཡི་མདོ་སྡེ་ལས། །གང་གིས་གང་གྲུའི་བྱེ་སྟེད་སངས་རྒྱས་ཞིང་། །རིན་  
ཆེན་བདུན་གྱིས་ཡོངས་སུ་བཀའ་བྱས་ནས། །དགའ་རབ་སེམས་གྱིས་རྒྱལ་ལ་ཕུལ་  
བ་དང་། །གང་གིས་སེམས་ཅན་གཅིག་ལ་ཆེགས་བཅད་བྱིན། །རིན་ཆེན་སྟེན་པ་

ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེན་དེས། །ཆོག་མཆོག་བཅད་སྦྱོན་པ་སྦྱིང་རྗེས་བསྐྱབ་དེ་ལ། །ཆར་ཡང་མི་  
མོད་གངས་སུའང་མ་ཡིན་ན། །གཉིས་དང་གསུམ་ལ་བསམ་དུ་ག་ལ་ཡོད། །ཅེས་  
དང་གཞན་ཡང་མདོ་སྡེ་དེ་ཉིད་ལས། །གང་གཞི་བྱེ་སྦྱོད་རིན་ཆེན་གསེར་དག་  
གིས། །བཀའ་སྟེ་གང་ལ་སྦྱོན་པ་བྱིན་པ་བས། །དུས་ངན་ཆེ་ན་ཆོག་མཆོག་བཅད་གཅིག་  
བཟོད་པ། །དེ་ཡི་པན་འདོགས་ཅི་འབྲ་དེ་ལ་མེད། །ཅེས་པ་ལྟར་རོ་གཉིས་པ་སྦྱོན་པ་  
དང་། ཆོས་ལ་རིམ་གྱོ་བསྐྱེད་ཚུལ་བསྟན་རིམ་ལས། །ཆོས་སྤྱོད་པ་ཀྱང་སྦྱོན་པ་རྗེས་  
བྱུང་ཞིང་། །གུས་པ་ཆེན་པོས་ཆོས་དོན་ལེགས་བསམ་ནས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
སྦྱོན་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། །བཀའ་བྱིན་ཆོས་ཀྱི་བཟོད་དོན་པན་ཡོན་ནམས། །ལེགས་  
པར་རྗེས་སུ་བྱན་པས་གུས་པ་བསྐྱེད། །

གསུམ་པ་དམ་ཆོས་འཆད་ཆེ་བསམ་པ་དང་། །སྦྱོར་བ་རི་ལྟ་བུ་ཡིས་བཤད་  
པ་ནི། །རྒྱལ་བའི་དམ་ཆོས་པད་མ་དཀར་བོ་ལས། །མཁས་པ་དུས་སུ་སེམས་པར་  
བྱེད་པ་ན། །ཁང་བྱར་ཞུགས་ཏེ་དེ་བཞིན་སྟོབ་བཅད་ནས། །ཆོས་འདི་ཐམས་ཅད་  
ལ་ནི་ཚུལ་བཞིན་བཟླ། །ཡངས་ནས་ཞུམ་པ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཤོད། །མཁས་  
པ་བདེ་ལ་རྟག་ཏུ་གནས་པར་འགྱུར། །བདེ་ལ་འདུག་ནས་དེ་བཞིན་ཆོས་ཀྱང་  
སྟོན། །གཙང་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ས་སྟོབས་སུ། །ཡངས་པའི་སྟན་ནི་རབ་ཏུ་  
བཤམས་བཏིང་སྟེ། །བཟང་བོའི་ཆོན་གྱིས་ལེགས་པར་ཁ་བསྐྱར་བའི། །ཆོས་གོས་  
གཙང་མ་དེས་ནི་རབ་བགོས་ནས། །རྩལ་གཟན་ནག་པོ་དེ་བཞིན་བཤམས་བྱས་  
ལ། །ཤམ་ཐབས་ཆེ་ཆད་ལེགས་པར་རབ་བགོས་ནས། །བཙས་བྱའི་རས་ནམས་  
སྤྱོད་ཆོག་མཆོག་ལེགས་བཏིང་བ། །རྟེན་རྒྱུན་བཅས་པའི་ཁྲི་ལ་རབ་འདུག་ཅིང་། །རྟེན་བ་  
ལེགས་པར་བཀྲས་ཏེ་སྦྱིང་འཛེགས་ནས། །གདོང་དང་བཞིན་གྱི་མདངས་ནི་རབ་



སྤྱུལ་ཞིང་། །ཆོས་ཀྱི་སྟན་ལ་དེ་ནི་རབ་འདུག་ནས། །སེམས་ཅན་ལྷག་པ་ཅེ་གཅིག་  
ཀྱང་ནམས་ལ། །གཏམ་མང་ནམ་པ་སྣ་ཆོགས་ཉི་བར་སྟོན། །དགེ་སློང་དག་དང་  
དགེ་སློང་མ་དག་དང་། །དགེ་བསྟེན་ནམས་དང་དགེ་བསྟེན་མ་དག་དང་། །རྒྱལ་བོ་  
དག་དང་རྒྱལ་བུ་ནམས་ལ་ཡང་། །མཁས་དེ་རྟག་ཏུ་ཕྱག་དོག་མེད་པར་ནི། །སྣ་  
ཆོགས་དོན་ལྡན་སྟན་པའི་གཏམ་ཡང་སྟོན། །ལེ་ལོ་དག་ཀྱང་ནམ་པར་རབ་སྤངས་  
ནས། །སྐྱོ་བ་སྦྱུང་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེད་མི་བྱ། །མཁས་པས་མི་དགའ་ཐམས་ཅད་ནམ་  
པར་སྤང་། །བྱམས་པའི་སྟོབས་ནི་འཁོར་ལ་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །ཉིན་མཆོན་དུ་ཡང་  
ཆོས་མཆོག་རབ་ཏུ་བསྐྱོམ། །མཁས་པ་དེས་ནི་བྱེ་བ་ཁྲག་ཁྲིག་དཔེས། །འཁོར་  
ནམས་མགུ་ཞིང་དེ་བཞིན་དགའ་བར་བྱེད། །དེ་ལ་ནམ་ཡང་འདོད་པ་ཅུང་ཟད་  
མེད། །ཟས་དང་སྐྱོམ་དང་བཟའ་དང་བཅའ་བ་དང་། །གོས་དང་མལ་ཆ་ཆོས་གོས་  
ནམས་དང་ནི། །ན་བའི་གསོ་སྟན་དག་ཀྱང་མི་བསམ་སྟེ། །འཁོར་ནམས་ལ་ནི་  
ཅི་ཡང་མི་སྤང་རོ། །གཞན་དུ་མཁས་པས་རྟག་ཏུ་བདག་ཉིད་དང་། །སེམས་ཅན་  
འདི་དག་སངས་རྒྱས་འབྱུང་པར་ཤོག །པན་ཕྱིར་འདིག་རྟེན་ཆོས་གང་བསྟན་པ་  
དེ། །བདག་གི་བདེ་བའི་ཡོ་བྱད་ཀུན་སྦྱུང་སེམས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱ་དགོས་  
མདོར་བསྟུན། །བསམ་པ་སྒོ་གོས་རྒྱ་མཆོའི་མདོར་གསུངས་ལྟར། །རང་ལ་སྟན་པ་  
བཤད་བྱའི་ཆོས་ལ་སྟན། །ཉན་པོ་ནད་པ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ། །སྐྱེས་བྱ་དམ་  
པ་ཆོས་རྒྱལ་ཡུན་རིང་དུ། །གནས་ན་སྦྱུང་པའི་འདུ་ཤེས་ལྷ་བསྐྱེད་ཅིང་། །ཉན་པའི་  
འཁོར་ལ་བྱམས་པ་ལེགས་པར་བསྐྱོམ། །གཞན་དག་མཐོ་བར་དོགས་པའི་ཕྱག་དོག་  
དང་། །ཆོས་ལ་བྱི་བཤོལ་བྱེད་པའི་ལེ་ལོ་དང་། །ཡང་ཡང་འཆད་པས་ངལ་བའི་སྐྱོ་  
བ་དང་། །བདག་ཉིད་བཟང་བོར་སྐྱོགས་ཤིང་གཞན་སྐྱོན་སྤང་། །གནད་དོན་ཀུན་སྤང་



དམན་པས་སྤེད་པ་ཡི། །དཔེ་འབྱུང་བྱེད་དང་རྟེན་བཟུར་གྲགས་པ་སོགས། །ཟང་  
ཟེང་དག་ལ་ལྷ་བ་ཀུན་སྤངས་ཏེ། །རང་གཞན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཕྱིར་  
དུ། །བརྟན་པའི་བསོད་ནམས་གང་དེ་བདག་ཉིད་ཀྱི། །བདེ་བའི་ཡོ་བྱད་ཡིན་ནོ་སྟམ་  
དུ་བསམ། །སྦྱོར་བ་ཁྱས་བྱས་གཙང་སྦྱ་དང་ལྷན་པས། །གཙང་མའི་གོས་བགོས་  
ཡིད་འོང་ས་ཕྱོགས་སུ། །ཤེར་ཕྱིན་གསུང་ཆེ་རྒྱལ་བ་རང་ཉིད་ཀྱིས། །གདན་ཁྲི་  
བཤམས་པར་མཛད་ལྟར་དམ་ཆོས་ནི། །རྒྱལ་བས་ཀྱང་ནི་བཟུར་བའི་ཞིང་ཡིན་  
པས། །ཆོས་ལ་བཟུར་ཕྱིར་འཆད་ཆེ་རང་ཉིད་ཀྱང་། །ཁྲི་སྟན་བཟང་ལོ་བཤམས་  
པར་ལེགས་འཁོད་དེ། །བདུད་དང་བདུད་ཀྱི་རིགས་རྣམས་མི་འོང་ཞིང་། །འོངས་  
ཀྱང་བར་ཆད་བྱ་བར་མི་རུས་པར། །སློ་གོས་རྒྱ་མཚོའི་མདོ་ལས་གསུངས་པ་  
ཡི། །བདུད་ཆར་གཙོད་པའི་གཟུངས་སྟགས་ཟབ་མོ་བསྐྱུ། །ཉུ་སྒྲ། །ཤ་མེ་ཤ་མ་བ་  
ཏི་ཤ་མི་ཏི་ཤ་ཏྱི། །ཨི་ཀུ་རེ་མི་ཀུ་རེ། །མ་ར་རི་ཏེ་ཀ་རྩ་ཏེ་ཡུ་ཀ་ཡུ་རོ་ཏེ་རོ་བ་ཏི། །ཨི་  
ལེ་ཡ་ནི་བི་ཤ་ཐ་ནི་མ་ལེ་སྒྲ་སྒྲ་བ་ན་ཡེ། །ཁུ་ཁུ་རེ་ཁ་གེ་ག་སེ། །ག་ས་ནི། །ཨི་སྒྲ་ཁྲི།  
པ་རི་སྒྲ་ཁྲི། །སྒྲ་སྒྲ་ཁྲི། །ཤ་མི་རྒྱ་ནི་སར་ག་ཏ་བརྒྱ་ན་ནི། །ཕྱི་རྒྱ་རྒྱ་སར་ར་ཕ་རྒྱ་ཏི་ན་  
ནི་སྒྲ་རྒྱ་རྒྱ་ཕ་ཤ་སྒྲ་བི་རྒྱ་བུ་སྒྲ་ཕ། །ཨ་བུད་ལྟ་ཏི་རྒྱ། །སར་སྒྲ་རི་བུ་ཙ་རི་ཏ་པ་རི་  
ཤུ་བྱ། །བི་གཙོ་རྒྱ། །སར་སྒྲ་རྒྱ་ཀ་མ་ཏི། །གལ་ཏེ་སྟགས་འདི་བསྐྱེ་བ་མ་གྲུབ་ན། །ཤེར་  
སྦྱང་བདུད་བསྐྱོག་བྱེད་པ་དམ་པའི་སྟོལ། །དེ་ནས་བཞིན་གྱི་མདངས་ནི་རབ་གསལ་  
བས། །བཤད་དོན་གོ་བའི་ཡན་ལག་མཐུན་དཔེ་དང་། །རིག་པས་ངེས་པའི་ཡན་  
ལག་གཏན་ཆིག་དང་། །ཡིད་ཆེས་ཡན་ལག་ལུང་དང་ལྷན་པར་བཤད། །བཞི་བ་  
གང་ལ་བཤད་པའི་བྱད་པར་ནི། །མདོ་སྡེ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་ལོ་ལས། །ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་  
པའི་ཆེད་ཀྱི་ཕྱིར། །གལ་ཏེ་ཁྱོད་ལ་གསོལ་འདེབས་ན། །རབ་རྒྱས་བདག་གིས་མ་

བསྐྱབས་ཞེས། །ཐོག་མར་ཆོག་དེ་བརྗོད་པར་བྱ། །ཁྱོད་ནི་ཤེས་ཤིང་མཁས་ཡིན་  
ན། །བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་མདུན་དུ་ནི། །བདག་གིས་རི་ལྟར་བཤད་བྱས་ཞེས། །ཁྱོད་  
གིས་དེ་སྐད་བརྗོད་པར་བྱ། །འཕྲལ་དུ་བརྗོད་པར་མི་བྱ་ཡི། །སྟོན་ལ་བརྟགས་པ་  
བྱས་ནས་བྱ། །གལ་ཏེ་སྟོན་ནི་ཤེས་གྱུར་ན། །གསོལ་མ་བཏབ་ཀྱང་བཤད་པར་  
བྱ། །འཁོར་ནི་མང་པོ་འཁོད་ནང་དུ། །གལ་ཏེ་ངང་ཚུལ་ངན་མཐོང་ན། །ཁྱོད་གྱི་ཡོ་  
བྱད་བསྐྱངས་མི་བཤད། །སྤྱིན་པའི་བསྐྱགས་པ་བརྗོད་པར་བྱ། །གལ་ཏེ་འདོད་པ་  
ཚུང་ཞིག་སྟེ། །ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པར་གནས་ཡིན་ན། །ཁྱོད་གྱི་བྱམས་པའི་སེམས་  
བསྐྱེད་ལ། །ཡོ་བྱད་བསྐྱངས་པའི་གཏམ་གྱིས་ཤིག །གལ་ཏེ་སྤྲིག་འདོད་ཚུང་  
གྱུར་ཅིང་། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྟན་པ་མང་གྱུར་ལ། །གཉེན་པོ་རྟོན་པ་དེ་ཡི་ཆེ། །ཚུལ་  
ཁྲིམས་བསྐྱགས་པ་བརྗོད་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གསོལ་བ་འདེབས་པ་  
དང་། །སྟོན་ལ་བརྟགས་ཏེ་བཤད་དུ་བྱང་བ་དང་། །སྟོན་དུ་ཤེས་ན་མ་གསོལ་བ་ལ་  
ཡང་། །བཤད་པར་བྱ་ཞིང་དེ་ཡང་སྐབས་དང་སྒྱུར། །གསོལ་བ་མ་བཏབ་སྟོན་དུ་མི་  
བྱང་ལ། །བཤད་པར་མི་བྱ་འདུལ་བའི་མདོ་ལས་ནི། །ཉན་པོ་འདུག་ལ་འགྲེངས་སྟེ་  
མི་བཤད་ཅིང་། །དེ་བཞིན་ཉལ་ལ་འདུག་དང་སྟན་མཐོན་པོར། །འདུག་ལ་དམའ་བར་  
འདུག་དང་སྟན་བཟང་པོར། །འདུག་ལ་ངན་པར་འདུག་དང་མདུན་འགོ་ལ། །སྤྱི་ནས་  
འགོ་དང་ལམ་ནས་འགོ་བ་ལ། །འགྲམ་ནས་འགོ་བས་བཤད་པར་མི་བྱ་ལ། །མགོ་པོ་  
གཡོགས་དང་བརྗེས་དང་གཟར་བ་དང་། །ལག་གཉིས་གཉའ་དང་ལྟག་པར་བསྟོལ་  
བ་དང་། །དོ་གེར་ཅན་དང་ཞུ་གྱོན་ཅོད་པན་ཅན། །ཐེང་བ་ཅན་དང་ཐོད་དགིས་བྱས་  
པ་དང་། །སྤང་ཆེན་ཏྲ་ཞོན་ཁྲིགས་དང་བཞོན་སྟེང་འདུག །མཆིལ་ལྟམ་གྱོན་དང་  
ལག་ན་འཁར་བ་གདུགས། །མཚོན་དང་རལ་གྱི་དག་ཆ་ཐོགས་པ་དང་། །གོ་ཆ་

གྲོན་པ་རྣམས་ལ་མི་བཤད་པར། །གསུངས་ཤིང་འདུག་ཉལ་ལ་སོགས་འགའ་ཞིག་  
ཅི། །སྤྱིར་བཏང་ན་བ་མིན་པའི་དབང་དུ་བྱས། །གསུམ་པ་ཉན་བཤད་མཐུག་ཏུ་སྤྱོད་  
མོང་དུ། །བཤད་དང་མཉན་ལས་བྱུང་བའི་དགོ་བ་རྣམས། །གནས་སྐབས་སྤྱོད་པའི་  
བར་ཆད་ཞི་བ་དང་། །མཐར་སྐྱུག་རྫོགས་བྱང་ཐོབ་ཕྱིར་ལེགས་པར་བསྟོ། །དེ་ལྟའི་  
ཚུལ་གྱིས་བཤད་ཉན་སྤྱོད་རེ་ལའང་། །རི་སྐད་གསུངས་པའི་པན་ཡོན་རྣམས་འབྱུང་  
ལ། །ཆོས་དང་ཆོས་སྤྱོད་མ་གྲུས་པ་ལ་སོགས། །ལས་སྤྱིབ་སྤྱར་བསགས་འདག་  
ཅིང་སོག་འསྟོ་ཆད། །གདམ་པ་ཡིས་ནི་རྒྱད་ལ་པན་འབྱུར་བས། །སྤྱིར་ན་དམ་པ་  
སྤྱོད་མ་ཐམས་ཅད་དང་། །བྱད་པར་ལུགས་འདིའི་སྒྲ་མ་གོང་མ་རྣམས། །འདི་ལ་ནན་  
ཏན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་མཛད། །དེ་བས་ཉན་བཤད་ལམ་དུ་གཏོང་བའི་ཚུལ། །འདི་ལ་  
སྒོ་ལྡན་རྣམས་གྱིས་འབད་པར་རིགས། །

གདམས་པ་དངོས་གྱི་སྟོབ་མ་བཞི་ཚུལ་ལ། །ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཤེས་གཉེན་  
བསྟེན་ཚུལ་དང་། །བསྟེན་ནས་སྒོ་སྤྱང་བ་ཡི་རིམ་པ་གཉིས། །དང་པོ་ལ་ཡང་རྒྱས་  
པར་བཤད་པ་དང་། །སྤྱིང་ཚུལ་བསྐྱུས་ཏེ་བསྟན་པའོ་དང་པོ་ནི། །འཕགས་པ་ཡོན་  
ཏན་རིན་ཆེན་སྤྱད་པ་ལས། །སྟོབ་མ་བཟང་པོ་སྒྲ་མར་གྲུས་ལྡན་དེ་དག་གིས། །སྒྲ་  
མ་མཁས་པ་རྣམས་ལ་ཏག་ཏུ་བསྟེན་པར་བྱ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན་མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་  
དེ་ལས་འབྱུང་། །སངས་རྒྱས་ཆོས་རྣམས་དགོ་བའི་བཤེས་ལ་བསྟེན་ཏོ་ཞེས། །ཡོན་  
ཏན་ཀུན་གྱི་མཆོག་མངའ་རྒྱལ་བ་དེ་སྐད་གསུངས། །ཞེས་སོགས་མདོ་རྒྱད་བསྟན་  
བཅོས་དུ་མ་ལས། །ལེགས་ཆོགས་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མར་རག་ལས་པར། །གསུངས་  
ཕྱིར་སྒྲ་མ་བསྟེན་ཚུལ་མ་གོར་བ། །གལ་ཆེ་དེས་ན་འདི་ལ་བྱག་མཛད་པའི། །དང་  
པོ་བསྟེན་བྱ་སྒྲ་མའི་མཆོན་ཉིད་ནི། །སྤྱིར་ནི་སྒྲ་མའི་མཆོན་ཉིད་མང་གསུངས་

ཀྱང་། །འདིར་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོར་འཁྲིད་པ་ཡི། །སྤྲོ་མའི་མཆན་ཉིད་ཐེག་ཆེན་མདོ་  
རྒྱན་ལས། །བཤེས་གཉེན་དུལ་བ་ཞི་བ་ཉེར་ཞི་བ། །ཡོན་ཏན་ལྷག་པ་བཙོན་བཅས་  
ལུང་གིས་ལྷུག། །དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་རྟོགས་ལ་སྤྲོ་མཁས་ལྷན། །བཅེ་བའི་བདག་ཉིད་སྤྱོ་  
བ་སྤངས་ལ་བསྟེན། །ཞེས་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉིང་འཛིན་ཤེས་རབ་གྱི། །དུལ་ཞིང་  
ཞི་ལ་ཉེར་ཞི་སྤྱོ་བ་མ་ལས། །ཡོན་ཏན་ལྷག་པ་གཞན་གྱི་དོན་སྤྱབ་པར། །སྤྱོ་བ་  
བཏན་པའི་བཙོན་བཅས་སྤེ་སྤྱོད་གསུམ། །ལ་སོགས་མང་དུ་ཐོས་པའི་ལུང་གིས་  
ལྷུག་ཆོས་གྱི་བདག་ཉིད་ངེས་པའི་དེ་ཉིད་རྟོགས། །བགྱི་བའི་རིམ་པར་མཁས་ཤིང་  
བཤད་བྱའི་དོན། །སྤྱོ་ལ་སྤྱེལ་བར་གཙོ་བའི་སྤྲོ་མཁས་པ། །རྟེན་བཀྱར་སོགས་ལ་  
མི་ལྟ་བུམས་སྤྱིང་རྗེས། །ཀུན་ནས་བསྤངས་ཏེ་སྤྱོན་པའི་བཅེ་བདག་ཉིད། །ཡང་  
ཡང་འཆད་པས་མི་ངལ་འཆད་པ་ཡི། །དཀའ་སྤྱད་བཙོན་པའི་སྤྱོ་བ་སྤངས་པ་  
སྟེ། །བཤེས་གཉེན་ཡོན་ཏན་བཅུ་དང་ལྷན་པ་ཞིག །དགོས་པར་གསུངས་ཤིང་དེ་  
ཡི་ནང་ནས་ཀྱང་། །བསྤྱབ་གསུམ་དེ་ཉིད་རྟོགས་དང་བཅེ་བ་ལ། །གཙོ་བོར་བྱ་རྟོ་  
རིན་ཆེན་གསལ་གྱིས་གསུང་། །དེ་ཉིད་རྟོགས་པ་མདོན་གྱུར་གཙོ་བོ་སྟེ། །མེད་ན་  
ལུང་དང་རིགས་པས་རྟོགས་པས་ཀྱང་། །འབྱུང་པར་འབྱུར་ཞེས་དམ་པ་གོང་མས་  
གསུང་། །དེ་ལྟར་སྤྲོ་མའི་མཆན་ཉིད་ཤེས་བྱས་ནས། །མཆན་ལྷན་སྤྲོ་མ་བཙལ་  
དགོས་བསྟན་རིམ་ལས། །དམ་ཆོས་ཡོངས་འཛིན་དམ་པའི་བཤེས་གཉེན་དག །རིང་  
ན་བཞུགས་ཀྱང་མཆོག་ཏུ་རྟེན་དཀའ་དང་། །དོན་ཆེན་སྤྱབ་སྤྱིར་རབ་ཏུ་གྱུས་པ་  
ཡིས། །དཀའ་བའི་འདུཤེས་དོར་ཏེ་ཡོངས་སུ་བཙལ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐག་  
རིང་བསྟོད་དཀའ་སོགས། །གང་ན་བཞུགས་ཀྱང་ཆེགས་ལ་མི་ལྟ་བར། །མཆན་ཉིད་  
ལྷན་པ་ཤིན་ཏུ་རྟེན་དཀའ་དང་། །དོན་ཆེན་སྤྱབ་པས་གཏན་གྱི་མདུན་མ་ཡི། །ཅ་བ་

ཡིན་སྲིད་འབད་པས་བཅའ་བར་བྱ། །གལ་ཏེ་དུས་གྱི་དབང་གིས་མ་རྟེན་ན། །དབྱང་  
བ་བཟང་པོས་ཁྱས་པའི་མདོ་སྡེ་ལས། །རི་ལྷར་འཁོར་ལོ་གཅིག་པའི་ཤིང་རྟ་ནི། །རྟ་  
དང་ལྷན་ཡང་ལམ་དུ་མི་འགྲོ་ལྟར། །དེ་བཞིན་སྐྱབ་པ་ཡི་ནི་གྲོགས་མེད་ན། །ལུས་  
ཅན་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་རོ། །དེ་ནི་སྒོ་ལྷན་གཟུགས་བཟང་གཅང་སྤྱ་  
ཆེ། །རིགས་ནི་བཅུན་ཞིང་ཆོས་ལ་གཞིལ་བ་དང་། །སློབ་པ་ཆེ་ཞིང་དཔའ་ལ་དབང་  
པོ་བྱལ། །སྟན་པར་སྤྱ་ཞིང་སྤྱན་པོད་སྟོང་རྗེ་ཅན། །བགྲེས་དང་སྒྲོམ་དང་ཉོན་མོངས་  
བཟོད་པ་དང་། །བྲམ་ཟེ་དང་ནི་ལྷ་གཞན་མཆོད་མི་བྱེད། །སྤྱིན་ཅིང་གཞོ་ལ་བྱས་པ་  
གཞོ་བ་དང་། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་དད་པ་གྲོགས་པོ་ཡིན། །དེ་ལྟའི་ཡོན་ཏན་  
མ་ལུས་ལྷན་པ་དག། །ཚོད་པའི་དུས་ན་ཤིན་ཏུ་དཀོན་པས་ན། །ཡོན་ཏན་བྱེད་དམ་  
བཞི་ཆ་བརྒྱད་ཆ་ཅན། །དེ་ལྟ་བུ་ནི་སྤྲགས་པས་གྲོགས་པོར་བསྟེན། །ཞེས་པས་  
གྲོགས་ལ་སྒོ་ལྷན་གཟུགས་བཟང་སོགས། །མཆོན་ཉིད་རྫོགས་པ་རྟེན་པར་མ་གྱུར་  
ན། །ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ཆ་ལྷན་པ་མ་མཐར་གསུང་། །དེ་ནི་སྤྱ་མ་ལ་ཡང་མཚུངས་སོ་  
ཞེས། །རྫོ་པོ་ཆེན་པོས་གསུང་བར་བྱ་ཏི་བའི། །གསུང་སྒྲོམ་དོལ་བས་བསྐྱེགས་  
ལས་བཤད་པས་ན། །ཐེག་ཆེན་སྤྱ་མའི་མཆོན་ཉིད་འཆད་སྐབས་སུ། །གསུངས་པའི་  
ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ཆ་ལྷན་པ་ལ། །མ་མཐར་བྱས་ཏེ་དེ་འདྲའི་སྤྱ་མ་བསྟེན། །

གཉིས་པ་བསྟེན་བྱེད་སྒྲོབ་མའི་མཆོན་ཉིད་ནི། །འཕགས་པས་གཟུར་གནས་  
སྒོ་ལྷན་དོན་གཉེར་བའི། །ཉན་པོ་སྣོད་ཅེས་བྱ་བར་བཤད་ཅེས་གསུང་། །དེས་  
ནི་གྲོགས་ལྷུང་མེད་པའི་གཟུར་གནས་དང་། །ལེགས་ཉེས་རྣམ་པར་བྱེད་པའི་སྒོ་  
གྲོས་དང་། །ཆོས་ལ་དོན་གཉེར་ཆེ་བའི་འདུན་པ་གསུམ། །ཆང་བ་ཉན་པའི་སྣོད་  
དུ་བྱང་བར་བཤད། །འབྲེལ་བར་ཆོས་དང་ཆོས་སྤྱར་གྲུས་པ་དང་། །ཉན་ཆེ་ཡིད་

གཏོང་བསྐྱོན་ཏེ་ལྷ་རྩ་གསུངས། །དེ་ལྟར་ན་ནི་ལྷ་མ་ལྷ་བོ་དང་། །ཉེས་བཤད་དོར་  
ནས་ལེགས་བཤད་འཛིན་དང་བྱག །ལྷ་མས་བགྱི་རྩ་རྩང་བའི་ཉེན་གྱི་ཆོས། །ཡིན་  
བས་དེ་རྣམས་ཆང་ངམ་མ་ཆང་བརྟགས། །ཆང་ན་དགའ་བ་བསྐྱོམ་ཞིང་མ་ཆང་  
ན། །ཕྱི་མ་ཚུན་ཆོད་ཆང་བའི་རྒྱ་ལ་འབད། །དེ་ལྟའི་མཆན་ཉིད་རྫོགས་པར་མ་ཆང་  
ཡང་། །དོན་ནི་གོ་བར་རུས་བས་མཉན་པ་ལ། །པན་ཡོན་འབྱུང་བ་འཕགས་པ་ཤ་  
རིའི་བྱས། །སྐྱབ་བྱ་བསྐྱོན་པར་རྫོགས་ཆེ་བམ་ཟེ་ཞིག །གཤམ་སྟེ་འདུག་པས་ཚུལ་  
ཁྲིམས་ཉམས་པ་ལ། །སྐྱག་བསྐྱེལ་རྣམ་པ་བཅུ་གཉིས་འབྱུང་གསུངས་པ། །ཐོས་  
ནས་འཆལ་ཚུལ་བྱེད་ལས་ལོག་ཅེས་པའི། །དཔེ་དང་སྐྱར་ཏེ་རྣམ་བཤད་རིགས་པར་  
གསུངས། །དོན་མ་གོ་ཡང་དད་ནས་མཉན་པ་ལའང་། །པན་ཡོན་འབྱུང་སྟེ་འཕྲོ་  
མཆོག་ཐུབ་དབང་གིས། །དམ་ཆོས་འཆད་ཆེ་གནག་རྫི་དགའ་བོ་ཡིས། །ཕྱགས་  
མ་སྐྱོང་ཞིང་ཕྱིན་པས་མཐོང་བ་ན། །འཁར་བ་ཨོམ་ཚུགས་བྱས་ཏེ་འགྲོང་བཞིན་  
བྱ། །ཉན་པའི་འཁར་བས་སྤལ་བ་ཆོས་ཉན་པ། །མནན་ཏེ་སྤྲད་ཀྱང་སྤལ་བས་ཆོས་  
ཉན་པའི། །གོགས་སུ་འབྱུང་དོགས་ཁ་རོགས་བསྐྱད་པ་ལས། །འཕོས་ཏེ་མཐོ་རིས་  
ཐོབ་པར་གསུངས་པ་བཞིན། །

གསུམ་པ་སྐྱོབ་མས་ལྷ་མ་བསྐྱོན་ཚུལ་ལ། །བསམ་བས་བསྐྱོན་ཚུལ་  
སྐྱོར་བས་བསྐྱོན་ཚུལ་གཉིས། །དང་བོ་ལ་གསུམ་བསྐྱོན་པའི་བསམ་པ་  
སྐྱིད། །བཤད་དང་ཅ་བ་དད་པ་སྐྱང་བ་དང་། །བཀའ་བྱིན་བསམ་སྟེ་གྲུས་པ་བསྐྱེད་  
ཚུལ་ལོ། །དང་བོ་ལེགས་པར་བརྟགས་ཏེ་མཉན་རྩང་བའི། །ལྷ་མ་རྟེན་ཆེ་དམ་ཆོས་  
བཀའ་བྱིན་ནོད། །དེ་ཉིད་བསྐྱོན་ཚུལ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ། །བྱ་དགོས་སྤྲོང་བ་བཀོད་  
པར་སེམས་དགུ་ཡིས། །དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྐྱོན་བཀྱར་བྱ་བར་གསུང་། །དེ་



ནི་བསྟེན་པའི་བསམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །གནད་ཀྱན་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ཅིང་སེམས་དགུ་  
ནི། །རང་དབང་དོར་ནས་རང་ཉིད་སྒྲ་མ་ཡི། །དབང་དུ་གཏོང་བ་བྱ་འཇངས་ལྟ་བུའི་  
སེམས། །བཞེས་དང་མཛའ་བ་སྐྱུས་ཀྱང་མི་བྱེད་པར། །བརྟན་པར་བྱེད་པ་རྟོ་རྟེ་ལྟ་  
བུའི་སེམས། །རང་གི་སྒྲ་མའི་བྱ་བའི་ཁུར་ཐམས་ཅད། །འཁུར་བར་བྱེད་པ་ས་གཞི་  
ལྟ་བུའི་སེམས། །སྐྱག་བསྐྱུལ་ཅི་འདྲ་བྱུང་ཀྱང་མི་གཡོ་བ། །འཁོར་ཡུག་གི་ནི་རི་བོ་  
ལྟ་བུའི་སེམས། །རན་ལས་ཅི་འདྲ་བཅོལ་ཀྱང་མི་འཕྲིག་པར། །སྐྱབ་པ་འཛིག་ཏེན་  
བརྟན་གཡོག་ལྟ་བུའི་སེམས། །རྣོ་མ་པས་ཁེངས་པའི་ར་རྒྱལ་ཀྱན་སྤངས་ཏེ། །དམན་  
ས་འཛིན་པ་བྱག་དར་ལྟ་བུའི་སེམས། །སྒྲ་མའི་བྱ་བ་ཤིན་ཏུ་སྦྱི་བའི་ཁུར། །སྒྲོ་  
བཞིན་འཛིན་པ་ཐེག་པ་ལྟ་བུའི་སེམས། །སྒྲ་མས་རི་ལྟར་བརྟན་ཤིང་གཞེས་གྱུར་  
ཀྱང་། །ཁོ་བ་མེད་པ་སྒོ་བྱི་ལྟ་བུའི་སེམས། །སྒྲ་མའི་བྱ་བར་འགྲོ་འོང་ཅི་ཙམ་  
ཞེག། །བྱས་ཀྱང་མི་སྒྲོ་བྱ་གཟིངས་ལྟ་བུའི་སེམས། །འདི་རྣམས་ཡིན་ཅིང་གཞན་  
ཡང་བསྟན་རིམ་ལས། །རྟེན་ནས་རང་དགར་མི་བཏང་དེ་ཡི་ནི། །དབང་གྱུར་མཛེས་  
ཞིང་འཛིགས་བཅས་རབ་གྱུས་པས། །ཡོན་ཏན་སྤངས་ལས་དོན་ཆེན་སྐྱབ་འདོད་  
ཅིང་། །གང་གིས་མཉེས་འགྱུར་སྐྱབ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་བསྟེན། །ཞེས་པ་ལྟར་གྱི་བསམ་  
པ་རྣམས་ཀྱང་བསྟེན། །གཉིས་པ་རྩ་བ་དད་པ་སྐྱུང་བ་ནི། །དཀོན་མཆོག་སྒོན་མའི་  
མདོ་ལས་རི་སྐད་དུ། །དད་པ་སྒོན་འགྲོ་མ་ལྟར་སྐྱེད་པ་སྟེ། །ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་  
སྐྱང་ཞིང་འཕེལ་བར་བྱེད། །དོགས་པ་སེལ་ཞིང་ཚུ་བོ་རྣམས་ལས་སྒོལ། །དད་  
པ་བདེ་ལེགས་གྲོང་ཁྱིམ་མཆོན་བྱེད་ཡིན། །དད་པ་རྣྟག་པ་མེད་ཅིང་སེམས་དང་  
བྱེད། །ར་རྒྱལ་སྒོང་ཞིང་གྱུས་པའི་ར་བ་ཡིན། །དད་པ་ནོར་དང་གཏེར་དང་རྐང་བའི་  
མཆོག། །ལག་པ་བཞིན་དུ་དགོ་སྐད་རྩ་བ་ཡིན། །ཞེས་པས་དད་པ་ཡོན་ཏན་ཐམས་



ཅད་ཀྱི། །སྟོན་དུ་འགྲོ་བའི་ཆོས་ཀྱི་མཆོག་ཡིན་ཏེ། །མ་ལྟར་ཡོན་ཏན་སྤར་མེད་སྐྱེད་  
བར་བྱེད། །སྐྱེས་ཐེན་སྤང་ཞིང་གོང་ནས་གོང་དུ་ནི། །འཕེལ་བར་བྱེད་སོགས་པན་  
ཡོན་མང་གསུངས་ཤིང་། །ཆོས་བཙུ་བ་ཡི་མདོ་ལས་ཀྱང་། །གང་གིས་འདྲེན་པ་ངས་  
འབྱུང་ལ། །དད་པ་ཐེག་པའི་མཆོག་ཡིན་ཏེ། །དེ་བྱིར་སྟོ་དང་ལྡན་པའི་མིས། །དད་  
བས་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་བསྟེན། །མ་དད་པ་ཡི་མི་དག་ལ། །དཀར་བོའི་ཆོས་རྣམས་མི་  
སྐྱེ་སྟེ། །ས་བོན་མེ་ཡིས་ཆིག་པ་ལ། །སྤྱ་གུ་སྟོན་པོ་རི་བཞིན་ནོ། །ཞེས་བས་ཐམས་  
ཅད་མཐུན་པ་དང་། །ཐར་བ་ལ་སོགས་ཡོན་ཏན་གྲུབ། །དད་པ་ལ་བརྟེན་འཛོལ་  
འབྱུང་གི། །དད་པ་མེད་པར་དཀར་བོའི་ཆོས། །གང་ཡང་འཛོལ་བ་མེད་པ་ནི། །ས་  
བོན་མེ་ཡིས་ཆིག་པ་ལ། །སྤྱ་གུ་སྟོན་པོ་མི་འབྱུང་བ། །རི་བཞིན་ཡིན་ཞེས་གསུངས་  
པའི་བྱིར། །དད་པ་སྐྱེད་པ་གལ་ཆེ་ལ། །སྐྱིར་ན་དད་པ་མང་མོད་ཀྱི། །འདིར་ནི་  
སྒྲ་མར་དད་པ་སྟེ། །དེ་ཡང་དད་པ་སྐྱེད་ཅུམ་མ་ཡིན་པར། །དུས་རྣམས་གྲུབ་ཏུ་  
སྟོན་ཏྟག་སྟོ་འདོར་ཞིང་། །ཡོན་ཏན་ཏྟགས་པའི་བསམ་པ་རབ་སྤྱངས་ཏེ། །དད་པ་  
འུགས་བྲག་འབྱུང་མེད་བསྐྱེད་དགོས་ལ། །རང་གིས་ཆོས་འབྲེལ་མགོས་བྱིན་སྒྲ་  
མ་དེ། །ཐོས་ཚུང་སྟོ་དམན་ཚུལ་འཆལ་ཡིན་ན་ཡང་། །སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་  
དེ་དད་གུས་ཀྱིས། །བསྟེན་བཀུར་བྱ་བར་དགོན་མཆོག་སྟོན་ལས་བཤད། །སྟོན་  
ཏྟག་འདོར་ཞིང་ཡོན་ཏན་སེམས་པའི་སྟོ། །བརྟན་པོ་སྐྱེད་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་  
ཡིན་པར། །ལྟ་བའི་བསམ་པ་བྱུང་ན་གནད་དུ་ཆེ། །ཐེག་ཆེན་མདོ་དང་འདུལ་བའི་  
མདོ་དག་ལས། །སྒྲ་མར་སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེད་དགོས་པ། །མང་དུ་གསུངས་ཤིང་  
སྤགས་ཀྱི་རྒྱད་སྟེ་ལས། །སྒྲ་མ་དོ་རྗེ་འཆང་དུ་ལྟ་བར་བཤད། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་གྱི་  
དོར་ལས། །བྱི་མའི་དུས་སུ་གྱུར་བ་ན། །ང་ཉིད་སྟོབ་དཔོན་གཟུགས་ཀྱི་སྒྱ། །ཞེས་

དང་བཤད་རྒྱུད་གྲུང་ལས་ཀྱང་། །གང་ཉིད་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་ཞེས། །དེ་ཉིད་སྟོབ་  
དཔོན་གཟུགས་སུ་འཛིན། །སེམས་ཅན་པན་གདགས་དམིགས་ནས་ནི། །ཐ་མལ་  
བ་ཡི་གཟུགས་སུ་གནས། །ཞེས་པས་རང་ཅག་མ་དག་པའི། །གདུལ་བྱའི་སྤང་  
ངོར་དོ་རྗེ་འཆང་། །ཐ་ལམ་བ་ཡི་ཚུལ་འཛིན་པར། །བཤད་ལ་ངེས་ཤེས་ལེགས་  
བངས་ཏེ། །དཔའ་བོས་སྒྲ་མ་ལྟ་བུ་བར། །སྟོབ་དཔོན་དང་ནི་དོ་རྗེ་འཛིན། །ཐ་  
དད་པར་ནི་མི་བརྟག་གོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི། །ཅ་བའི་སྒྲ་མ་གང་  
ཡིན་པ། །དེ་དང་སྟོན་པ་དོ་རྗེ་འཆང་། །དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བལྟ་བར་བྱ། །དེ་  
ལྟ་ན་ནི་སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྟར་འདས། །སྟོན་ཀྱན་ཟད་ཅིང་ཡོན་ཏན་ཀྱན་རྫོགས་  
པ། །ཡིན་པས་སྒྲ་མ་འདི་ལ་སྟོན་གྱི་རིགས། །དངོས་ཞེན་ཆེ་བའམ་བསྐྱབ་ཁྲིམས་  
སྟོད་པ་སོགས། །འདི་དང་འདི་འདྲ་འདུག་པ་ཅི་སྟུམ་ན། །དེ་ནི་རང་ཉིད་སྤང་བ་མ་  
དག་པས། །དེ་ལྟར་སྤང་བ་ཡིན་གྱི་དངོས་གནས་མིན། །དཔེར་ན་ལེགས་པའི་སྐར་  
མས་ཟས་གཙང་སྲས། །སྟོན་གྱི་གོང་བྱར་མཐོང་བ་ཇི་བཞིན་ནོ། །སྟུམ་དུ་བསམ་ལ་  
སྟོན་རྟོག་བསམ་པ་དགག། །གལ་ཏེ་ཉོན་མོངས་མང་བའམ་བག་མེད་པས། །སྟོན་  
རྟོག་བྱང་ན་སྟོམ་སེམས་མཐོལ་བཤགས་བྱ། །རྒྱལ་བའི་མཆན་དཔེ་ལ་སོགས་  
གསང་གསུམ་གྱི། །ཡོན་ཏན་འདི་ལ་མེད་པ་ཅི་སྟུམ་ན། །དེ་ཡང་རང་སྤང་ལས་  
ངན་ཕྱིག་སྐྱིབ་ཀྱིས། །བསྐྱིབ་པས་ཡིན་གྱི་དོན་ལ་མེད་པ་མིན། །དཔེར་ན་དམུས་  
ལོང་དག་ལ་མཁའ་དབྱིངས་སུ། །ཉི་མུ་སྐར་མ་ལ་སོགས་མི་སྤང་བཞིན། །སྟུམ་དུ་  
བསམ་ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་པར་བལྟ། །གཞན་ཡང་ཚུལ་ཁྲིམས་གཙང་བའམ་མང་ཐོས་  
སོགས། །སྒྲ་མར་ཡོན་ཏན་གང་ཡོད་ཡང་དང་ཡང་། །བསམ་ལ་དད་པ་རྗེ་རྒྱས་འགོ་  
བར་བྱ། །གསུམ་པ་བཀའ་ངེན་རྗེས་སུ་བན་པ་ནི། །སྟོང་བོ་བཀོད་པའི་མདོ་ལས་རི་

སྐད་དུ། །འདི་ནི་བདག་གི་དགོ་བཤེས་ཆོས་སྤྲ་བ། །ཆོས་ཀྱན་ཡོན་ཏན་ཡོངས་སུ་  
སྟོན་བྱེད་དེ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོང་ལམ་ཡོངས་སྟོན་པ། །ཡིན་ཞེས་སེམས་  
ཅིག་བསམ་ནས་འདིར་འོངས་སོ། །འདི་དག་བསྐྱེད་པས་བདག་གི་མ་ལྟ་བུ། །ཡོན་  
ཏན་འོ་མ་ལུད་པས་མ་མ་འདྲ། །བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་ཡོངས་སུ་སྟོང་བ་ཡིན། །དགོ་  
བཤེས་འདི་དག་གཞོད་པ་རྣམ་པར་རྫོགས། །ཀ་ལི་ཐར་བྱེད་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། །བདུད་  
ཅིའི་ཆར་འབབས་ལྟ་དབང་བཀྱ་བྱིན་འདྲ། །ཆེ་ཉ་ལྟ་བུར་དཀར་པོའི་ཆོས་ཀྱིས་  
རྒྱས། །ཞི་བའི་ཕྱོགས་སྟོན་ཉི་མ་གསལ་བ་འདྲ། །དག་དང་གྲོགས་ལ་རི་བོ་འདྲ་བ་  
སྟེ། །རྒྱ་མཚོ་བཞིན་དུ་མི་འབྲུགས་སེམས་དང་ལྡན། །ཡོངས་སུ་སྟོང་དང་མཉན་པ་  
འདྲ་བ་ཞེས། །དེ་འདྲའི་སེམས་ཀྱིས་ནོར་བཟང་འདིར་འོངས་སོ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་  
དཔའ་བདག་གི་སྟོ་སྐྱེད་པ། །སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་པོ་བྱང་ཆུབ་སྐྱེད་བྱེད་པ། །འདི་དག་  
བདག་བཤེས་སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་པ་ཞེས། །དེ་ལྟར་དགོ་བཤེས་སེམས་ཀྱིས་འདིར་  
འོངས་སོ། །འདིག་ཉེན་སྟོབ་པའི་དཔའ་བོ་ལྟ་བུ་སྟེ། །དེད་དཔོན་མགོན་དང་སྐྱབས་  
སུ་གྱུར་བ་ཡིན། །དེ་དག་བདག་ལ་བདེ་སྟོབས་མིག་ཡིན་ཞེས། །དེ་འདྲའི་སེམས་  
ཀྱིས་དགོ་བཤེས་བསྟོན་བཀྱར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསམ་ཞིང་ཆོས་བརྩ་  
བར། །ཡུན་རིང་འཁོར་བར་འབྲམས་པ་འཆོལ་བྱེད་དང་། །གཉི་ཕྱག་གཉིད་ཀྱིས་  
ནོན་ལས་སད་བྱེད་དང་། །སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོར་བྱིང་བའི་འབྲིན་བྱེད་དང་། །ལམ་ངན་  
ཞུགས་ལ་ལམ་བཟང་སྟོན་བྱེད་དང་། །སྲིད་པའི་བཅོན་རར་བཅིངས་པ་འགྲོལ་བྱེད་  
དང་། །ཡུན་རིང་ནད་ཀྱིས་གཟིར་བའི་སྟོན་པ་དང་། །ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་མེ་  
ཆེན་རབ་འབར་བ། །ཀུན་ནས་ཞི་བར་བྱེད་པའི་ཆར་སྟོན་གྱི། །འདུལ་བཤེས་བསྐྱེད་པར་  
གསུངས་པ་རྣམས་བསམ་སྟེ། །གྲུས་པ་ཆེན་པོ་ཤུགས་ཅན་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

གཉིས་པ་སྐྱུང་བས་བསྟེན་ཚུལ་མདོ་རྒྱན་ལས། །བཀྱར་སྟེ་རྟེན་པ་དག་  
དང་རིམ་གྱོ་དང་། །སྐྱབ་པའི་སྟོ་ནས་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྟེན་བཀྱར་རིམ་གྱོ་དང་། །སྐྱབ་པའི་སྟོ་ནས་བསྟེན་པའི་ཚུལ་གསུམ་  
ལས། །དང་པོ་རྟེན་བཀྱར་བྱ་ཚུལ་བསྟན་རིམ་ལས། །དུས་དང་དུས་སུ་མནའ་བས་པའི་  
ན་བཟང་དང་། །གདན་ཆ་བསྟེན་གྱི་རྒྱུ་སྒྲན་བཞོན་པའི་ཆོགས། །ཁོར་འབྲུ་རིན་  
ཆེན་བཞུགས་གནས་ལ་སོགས་པ། །འབྱོར་ཆོགས་བཟང་དགུ་རྣམས་ཀྱིས་ཅི་རུས་  
མཆོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་ལ་འབྱོར་ལུན་ན། །ཁོར་ལ་སྟོང་པོ་སྐྱབ་པའི་  
ཆེད་དུའམ། །བསྐྱབ་ཁྱིམས་ལ་སོགས་ཞུ་བའམ་སྒྲ་མ་ལ། །ཉེ་བར་མཁོ་བ་སོགས་  
ཀྱི་དུས་སྐབས་དང་། །སྐྱར་ཉེ་ན་བཟང་ལ་སོགས་བཟང་དགུ་དབུལ། །མདོར་ན་སྒྲ་མ་  
ལྷ་བཅུ་བར། །རང་གི་དམ་ཆོག་སྟོབ་དཔོན་ནི། །སྐྱེན་མིན་བྱ་དང་ཆུང་མ་དང་། །རང་  
སྟོག་གིས་རྟག་བསྟེན་བྱ་ན། །ལོངས་སྟོང་གཡོ་བས་སྟོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རང་ཉིད་ལ། །གང་ཡོད་དངོས་པོ་འཕངས་མེད་དབུལ། །གཉིས་པ་རིམ་གྱོ་བྱ་  
ཚུལ་བསྟན་རིམ་ལས། །གྲུས་པར་སྐྱ་དང་མདོན་དུ་ལྡང་བ་དང་། །བྲག་དང་བསྐྱོར་བ་  
མཐུལ་དབུལ་སོགས་དང་། །བྲིལ་བྲིས་བསྐྱ་མཉེ་སྐྱ་ཁྱས་གདན་སྟོབས་སོགས། །སྐྱ་  
ཡི་རིམ་གྱོ་དུས་བཞིན་ལེགས་པར་སྐྱབ། །གཞན་ཡང་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཉིད་འདྲིན་  
པས། །མཐོང་བ་ཅུ་ཡང་རྟེན་དཀར་མདོན་བསམ་སྟེ། །ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱིས་  
ཅི་རུས་གྲུས་པའི་ལས། །སྐྱ་ཆོགས་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པས་བསྟེན་བཀྱར་བྱ། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ལུས་ཀྱིས་ལྡང་བ་དང་། །བྲག་སྐྱོར་སྐྱ་ཁྱས་བསྐྱ་མཉེ་བྲིལ་བྲིས་  
དང་། །བསྐྱེན་གཡོག་སོགས་དང་ངག་གིས་བསྟོད་བསྐྱགས་དང་། །ཡོན་ཏན་བརྗོད་  
པ་སོགས་དང་ཡིད་ཀྱིས་ནི། །དེ་དག་སྐྱབ་ལ་དགའ་དང་སྟོབ་དང་། །བསྐྱིམས་ཤིང་

གྲུས་པ་ཆེན་པོ་སྤྱེད་པའོ། །གསུམ་པ་སྐྱབ་པས་བསྟེན་ཚུལ་མདོ་རྒྱན་ལས། །བསྟན་  
པ་རི་སྐད་བསྟན་པ་སྐྱབ་པ་དེས། །དེ་ཡི་སེམས་ནི་ཡང་དག་མགུ་བར་བྱེད། །ཅེས་  
དང་གཞན་ཡང་སྐྱེས་པའི་རབས་ལས་ཀྱང་། །པན་པའི་ལན་དུ་མཆོད་པ་བྱ་བ་  
ནི། །བསྐྱོ་བའི་ཆོག་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་དེ་བཞིན་བསྟན་པའི་  
རིམ་པ་ལས། །རི་སྤྱེད་གསུང་བཞིན་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པ་ཡིས། །ཅི་རིགས་ལེགས་  
པར་སྐྱབ་པའི་སྒོ་ནས་ནི། །དེ་ཡི་གསུང་ལ་གསུང་དུ་བྱེད་པ་གང་། །དེ་ནི་སྤྲ་མ་  
མཉེས་བྱེད་མཆོག་ཏུ་གསུངས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཅི་གསུང་བཀའ་བཞིན་  
དུ། །སྐྱབ་པ་ཡིན་ཅིང་བྱེད་པར་གདམས་པའི་དོན། །ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པ་སྤྱིང་བོར་  
བྱེད་པའོ། །ཅི་གསུང་སྐྱབ་ལ་ཆོས་དང་མི་མཐུན་པའི། །བྱ་བར་སྦྱར་ན་དེ་ལ་འཇུག་  
མི་བྱ། །དེ་ཡང་སྤྲ་མ་ལྟ་བུ་བར། །རིགས་པ་ཡིས་ནི་མི་རུས་ན། །མི་རུས་དེ་  
ལ་ཆོག་གིས་སྤང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མི་འཇུག་པའི། །རྒྱ་མཆོན་དགོས་པ་  
ངག་འཇམ་པོས། །བརྗོད་པའི་བཤད་སྤང་ལེགས་བྱས་ཏེ། །བྱ་བ་དེ་ལས་ལྷོག་བྱ་  
ཡི། །དེ་ཉིད་རྒྱ་མཆོན་དུ་བྱས་ཏེ། །མི་གྲུས་པ་དང་བརྟུས་སྒོད་སོགས། །གཏན་  
ནས་བྱ་བར་མི་རུང་ངོ་། །མདོར་ན་སྤྲ་མ་ལྟ་བུ་བར། །འདྲིར་མང་སྒོས་པ་ཅི་ཞིག་  
དགོས། །སྤྲ་མ་དབྱེས་བྱེད་གང་ཡིན་བྱ། །མི་མཉེས་བྱེད་ཀྱན་སྤང་བ་ནི། །དེ་དང་  
དེ་ལ་འབད་དེ་བརྟག། །དངོས་བྱུབ་སྒོལ་དཔོན་རྗེས་འབྲང་ཞེས། །རྗོ་རྗེ་འཛིན་པ་ཉིད་  
གསུངས་པར། །ཤེས་ནས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །སྤྲ་མ་ཡོངས་སུ་མཉེས་པར་  
བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འབད་བ་གཅེས། །དེ་ལྟར་བསྟེན་པའི་ཆེན་མདོ་རྒྱན་  
ལས། །དམ་ཆོས་བཤོ་སྐལ་ལ་སྦྱོད་ཡོན་ཏན་ལྷན། །བཤེས་གཉེན་རབ་ཏུ་བསྟེན་  
བྱེད་ཟང་ཟིང་མིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྲ་མས་ཆོས་འཆད་པའི། །བཤོ་སྐལ་

ཆད་པ་མེད་པར་ཉན་དགོས་ཀྱི། །བཟང་བཟུང་ལ་སོགས་ཟང་ཟིང་དངོས་སོ་ལ། །མི་  
ལྟ་བུ་ཅིག་དགོས་ཏེ་བྱ་ཏོ་བས། །རང་ཅག་ཆོས་ལ་ཅིར་ཡང་མི་ཅི་བར། །ང་སྟན་  
རེ་ཡི་མཐོ་དམན་ཅམ་ལ་ནི། །ཐུགས་ལ་བཏགས་དང་མ་བཏགས་ཅི་བ་དེ། །ཞེས་  
འདོད་ལྷོ་ཐུགས་རུལ་བའི་ཏྲགས་ཡིན་གསུང་། །ཅི་ཅམ་བརྟེན་བའི་ཡུན་ནི་སྐྱེས་  
རབས་ལས། །དམ་པ་རྣམས་ནི་སྐྱེས་ཀྱང་མི་བསྐྱིད་སྟེ། །དུལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་དག་  
བ་བསྟེན་པར་བྱ། །དེ་དང་ཉི་ན་དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་རུལ། །ཆེད་དུ་མ་བགོས་པར་ཡང་  
གོས་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲ་མ་དམ་པ་ལ། །ཡུན་རིང་བསྟེན་ན་དེ་  
ཡི་ཡོན་ཏན་གྱི། །ཆ་ཤས་ངང་ངམ་ཤུགས་གྱིས་གོས་པར་འགྱུར། །

བཞི་བ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་བའི་པན་ཡོན་ནི། །ཐེག་ཆེན་དག་བའི་བཤེས་  
གཉེན་ཚུལ་བཞིན་དུ། །བསྟེན་བའི་པན་ཡོན་སྤོང་བོ་བཀོད་བའི་མདོར། །མང་དུ་  
གསུངས་པའི་དོན་རྣམས་མདོར་བསྐྱུས་ཏེ། །བསྟེན་བའི་རིམ་པར་གསུངས་པ་འདི་  
ལྟ་སྟེ། །དེ་མཐོང་བས་ཀྱང་ཡོན་ཏན་རིན་ཆེན་ཆོག་གས། །ཀུན་འབྱུང་རྒྱལ་སྐྱེད་  
བ་རྫོགས་པའི་རྒྱ། །དན་དང་ཉིང་འཛིན་གཟུངས་སོགས་འབྲུབ་པ་སྟེ། །སངས་རྒྱས་  
མཐོང་ཞིང་དོན་ཆེན་ཀུན་རྫོགས་འགྱུར། །ཞེས་པས་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་མཐོང་  
བ་ལ། །བསྟེན་ནས་ཡོན་ཏན་རིན་ཆེན་ཀུན་འབྱུང་ཞིང་། །རྒྱལ་སྐྱེད་བ་དག་  
ཅིང་རྫོགས་པ་སོགས། །བཤད་ཅིང་པན་ཡོན་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །དེ་ཡིས་  
རྒྱན་དུ་བསྐྱུང་ཞིང་ལེགས་བཟུང་བ། །དན་སོང་ཐེག་དམན་སྟེག་གོགས་བདུད་ལས་  
འདལ། །སྟོ་ལྷན་ཆོས་མཐུན་བཅུམ་པ་ཀུན་མཐར་ཕྱིན། །འཛིན་ཉེན་ཆོས་ལས་འདས་  
ཤིང་ཡང་དག་འཕགས། །བསྐྱུང་དང་མི་འགལ་གྱིས་བའི་ས་ལས་འདལ། །བྱང་ཚུབ་  
ཡན་ལག་ཀུན་གྱིས་རྣམ་པར་འཕེལ། །ཞེས་པའི་མཆོན་ཉིད་ལྷན་བའི་དག་བཤེས་



གྱིས། །ཡུན་རིང་བསྐྱེད་ཞིང་བཅེ་བས་ལེགས་བབྱུང་བ། །དེ་ནི་ངན་འགྲོ་ཐེག་དམན་  
 ཐེག་གྲོགས་བདུད། །ཀུན་ལས་པ་རོལ་འདའ་སོགས་མང་དུ་བཤད། །བཤེས་  
 གཉེན་བསྟེན་པས་སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་མཆོག་། ཐོབ་ལ་ཉེ་ཞིང་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་  
 དགྱེས། །ཆེ་རབས་ཀུན་ཏུ་དགོ་བཤེས་གྱིས་མི་འཕོངས། །ངན་འགྲོར་མི་ལྟུང་ལས་  
 དང་ཉོན་མོངས་པའི། །དབང་དུ་མི་འགྲོ་སེམས་དཔའི་སྦྱོད་པ་དང་། །མི་འགལ་དེ་ལ་  
 བན་པ་བརྟན་ལྡན་པས། །ཡོན་ཏན་ཆོགས་གྱིས་རེ་མཐོ་རེ་མཐོར་འགྱུར། །གནས་  
 སྐབས་མཐར་ཐུག་དོན་རྣམས་ཐམས་ཅད་འགྱུབ། །བསམ་སྦྱོར་དགོ་བས་རང་གཞན་  
 དོན་བྱེད་ཅིང་། །ཆོགས་གཉིས་རྫོགས་སོགས་པན་ཡོན་དཔག་མེད་པ། །སྡོང་བོ་  
 བཀོད་པའི་མདོ་ལ་སོགས་པས་བཤད། །གཞན་ཡང་བཤེས་གཉེན་བཀུར་བས་  
 ངན་འགྲོ་དུ། །འབྲམས་པར་འགྱུར་བའི་ལས་རྣམས་ཆེ་འདི་ལ། །རིགས་སམ་ཐུ་གོ་  
 འཐབ་ཅོད་མི་ལམ་ངན། །ལ་སོགས་ལུས་དང་སེམས་ལ་གཞོད་པའི་རིགས། །ཅུང་  
 ཟད་ཅམ་ཞིག་སྦྱོང་བར་གྱུར་བས་ཀྱང་། །འཛོངས་ཏེ་བྱང་ཞིང་ཟད་པར་འགྱུར་བ་  
 དང་། །སངས་རྒྱས་བྱེ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ། །མཆོད་པ་ལུལ་ཏེ་དགོ་ཅ་བསྐྱེད་པ་  
 རྣམས། །ཐེལ་གྱིས་གཞོན་ཅིང་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི། །ཡོན་ཏན་རྣམ་འཕྲུལ་  
 དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཀུན། །བཤེས་གཉེན་བཀུར་ལས་འབྱུང་བར་བལྟོའོ་ཞེས། །ས་  
 ཡི་སྦྱང་བོའི་མདོ་ལས་བཤད་པས་ན། །པན་ཡོན་དེ་རྣམས་བསམ་སྟེ་དགོ་བའི་  
 བཤེས། །རྒྱལ་བཞིན་བསྟེན་ལ་སྦྱོ་བ་ཤུགས་དག་བསྐྱེད། །ལྷ་བ་མ་བསྟེན་པ་ཡི་  
 ཉེས་དམིགས་ནི། །ཆོས་ཀྱི་བཀའ་ངོན་མཛོས་པའི་སྒྲ་མ་ལ། །བརྟན་ཤིང་སྦོད་དམ་  
 མ་གྱས་པ་ལ་སོགས། །བསྟེན་རྒྱལ་ལོག་ན་ཆེ་འདིར་ནད་དང་གདོན། །དུ་མས་  
 གཅེ་ཞིང་བྱི་མར་ངན་སོང་དུ། །ཤུག་བསྐྱུང་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྦྱོང་འགྱུར་ཏེ། །ལག་



ན་རྩོ་རྩེ་དབང་བསྐྱར་བའི། །རྒྱད་སྡེ་ལས་ནི་རི་སྐད་དུ། །དཔའ་བོ་བསྐྱིམས་ཏེ་དེ་  
ཉོན་ཅིག །འཚམས་མེད་ལ་སོགས་མི་བཟད་པ། །དཔྱལ་བ་གང་དག་ངས་བཤད་  
པ། །དེ་རྣམས་ཀྱི་ནི་གནས་སུ་བཞོད། །དེར་ནི་བསྐྱལ་བ་མཐའ་ཡས་སོ། །དེ་ལྟ་  
བས་ན་རྣམ་ཀུན་དུ། །དེ་ལ་ནམ་ཡང་བརྟམ་མི་བྱ། །ཞེས་དང་ལྷ་བརྟ་བ་ལས་  
ཀྱང་། །སློབ་དཔོན་ལ་ནི་སློད་པ་དེ། །ཡམས་དང་མཛེ་དང་ནད་རྣམས་དང་། །གདོན་  
དང་རིམས་དང་དུག་རྣམས་ཀྱིས། །སྔོངས་ཆེན་དེ་ནི་འཆི་བར་འགྱུར། །རྒྱལ་བོ་མེ་  
དང་སྐྱལ་གདུག་དང་། །རྩ་དང་མཁའ་འགྲོ་རྒྱན་པོ་དང་། །གདོན་དང་ལོག་འདྲེན་  
རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། །བསད་ནས་སེམས་ཅན་དཔྱལ་བར་འགྲོ། །ནམ་ཡང་སློབ་དཔོན་  
དག་གི་ནི། །ཀུན་དུ་སེམས་དགྲ་གས་མི་བྱ་སྟེ། །གལ་ཏེ་སྔོངས་པས་བྱས་གྱུར་  
ན། །དཔྱལ་བར་ངེས་པར་འཆོད་པར་འགྱུར། །མནར་མེད་ལ་སོགས་འཛིགས་རུང་  
བའི། །དཔྱལ་བ་བསྟན་པ་གང་ཡིན་པ། །སློབ་དཔོན་ལ་ནི་སློད་པ་རྣམས། །དེར་ནི་  
གནས་པར་ཡང་དག་བཤད། །ཅེས་དང་མཁས་གྲུབ་ཤོན་ཏེ་བས། །མཛེད་པའི་དག་  
ནག་དཀའ་འགྲེལ་དུ། །དྲངས་པའི་ལེགས་བཤད་གཞུང་ལས་ཀྱང་། །ཆོག་བཅད་  
གཅིག་ཙམ་མཉམ་པ་ལ། །གང་གིས་སྒྲ་མར་མི་འཛིན་ན། །ཁྱི་ཡི་སྒྲིས་གནས་བརྒྱར་  
སྒྲིས་ནས། །སྒྲེམ་ཅན་དུ་སྒྲི་བར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་ཉེས་དམིགས་གཞན་ཡང་ད་ལྟར་  
ཀྱི། །སངས་རྒྱས་མངོན་སུམ་པ་ཡི་ཉིང་འཛིན་ལས། །གསུངས་པ་བསྐྱུས་ཏེ་བཤད་  
པ་བསྟན་རིམ་ལས། །གལ་ཏེ་དེ་ལ་སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་། །དད་གྲུས་མེད་ཅིང་  
སྤང་བས་བརྟམ་སྟོང་ན། །བདུད་ཀྱིས་ཡོངས་ཟིན་ཡོན་ཏན་འགྲུབ་པ་ནི། །གནས་  
མེད་སྤར་ཐོབ་དག་ཀྱང་ཡོངས་འཛིག་འགྱུར། །མི་བཟད་སྤྲིག་སྤྲིས་དཔྱལ་སོགས་  
ཡང་བར། །འཁོར་ཞིང་ནམ་ཡང་དགོ་བཤེས་འཕྲད་མི་འགྱུར། །ཞེས་པས་བཤད་

བའི་ཉེས་དམིགས་རྣམས་བསམ་ནས། །དམ་ཆོས་ཆོག་གཅིག་མཉན་པ་ཡན་ཆད་  
 ལ། །བརྟམ་སྟོན་མ་གྲུས་པ་སོགས་འབད་བས་སྤང་། །མི་དགའི་བཤེས་དང་སྡིག་  
 གོགས་བསྟེན་ན་ཡང་། །བཟང་བོའི་ཡོན་ཏན་ཁད་གྱིས་འགྱིབ་འགྱུར་ཅིང་། །ཉེས་  
 ལྟར་སྡིག་སྒྲིབ་འཕེལ་ནས་ངན་སོང་དུ། །ལྟར་སྟེ་བདེན་པ་བོ་ཡི་ལེན་ལས། །གང་  
 དག་སྡིག་གོགས་སྒྲུལ་གྱིས་སེམས་ཟེན་ཅིང་། །དགེ་བའི་བཤེས་ཀྱི་དུག་སྟོན་  
 རྣམ་སྤངས་པ། །དེ་དག་དམ་ཆོས་དཀོན་མཆོག་ཐོས་གྱུར་ནའང་། །ཀྱི་མ་བག་  
 མེད་གཡང་ས་ཆེ་ལས་ལྟར་། །ཞེས་དང་བཤེས་ཀྱི་ཆོམས་ལས་ཀྱང་། །དད་པ་  
 མེད་ཅིང་འདྲུངས་པ་དང་། །རྩན་དུ་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་མ་ཅན། །མཁས་པས་བཤེས་པར་མི་  
 བྱ་ཞིང་། །སྡིག་ཅན་མི་དང་འགྲོགས་མི་བྱ། །གལ་ཏེ་སྡིག་པ་བྱེད་པ་དག །སྡིག་  
 མི་བྱེད་པས་བསྟེན་ན་ཡང་། །སྡིག་པ་བྱེད་པར་དོགས་སྟེ་ཞིང་། །མི་སྟོན་པ་ཡང་  
 འཕེལ་བར་འགྱུར། །བསྟེན་བྱ་མ་ཡིན་བསྟེན་པའི་མི། །དེ་ཡི་སྟོན་གྱིས་སྟོན་ཅན་  
 འགྱུར། །དོང་བར་དུག་བསྐྱས་མདའ་བརྟག་པས། །དུག་མ་སྐྱས་པའང་གོས་པ་  
 བཞིན། །ཞེས་སོ་དེས་ན་དེ་དག་རྒྱང་རིང་དུ། །སྤང་བར་བྱ་སྟེ་བསྟོན་པའི་རིམ་པ་  
 ལས། །དེ་བྱིར་དུག་སྟོང་སྒྲུལ་གདུག་བྲག་ཆེན་གྱི། །བྱ་སྐྱེབས་འབར་འདྲའི་སྡིག་  
 གོགས་སྤང་ཅིག་ཀྱང་། །འགྲོགས་དང་ཀུན་སྤྲོ་སོགས་བསྟེན་རིང་སྤང་སྟེ། །གྲིབ་  
 མ་ཅམ་དང་འཕྲད་པའང་འདོད་མི་བྱ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་དུག་པ་དོན་བསྟུ་ནི། །དེ་  
 ལྟར་ཕན་ཡོན་ཉེས་དམིགས་ཤེས་བྱས་ཏེ། །ཡང་ཡང་བསམ་ལ་ཆེ་རབས་སྤྲོ་མ་  
 རས། །ད་བར་བསྟེན་ཚུལ་ཇི་བཞིན་མ་བྱུང་བ། །ཐམས་ཅད་བསམ་པ་ཐག་པས་  
 བཤགས་ཤིང་བསྟུམ། །སྟོན་རུང་ཆོས་རྣམས་རང་ལ་འབད་བས་བསྐྱབ། །བསྟེན་  
 ཚུལ་ཇི་བཞིན་བྱེད་པའི་འདུན་པ་བཏང་། །དགེ་བའི་བཤེས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་ཡོངས་

རྫོགས་པ། །ཡང་ཡང་བསམ་ལ་དེ་ལྟའི་མཆན་ལྷན་གྱིས། །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་རྗེས་  
སྟུང་འཛིན་པའི་རྒྱུར། །རྒྱ་ཆེན་ཆོག་གས་བསགས་སྟོན་ལས་མང་དུ་གདབ། །དེ་ལྟར་  
བྱས་ན་རིང་བོར་མི་ཐོགས་པར། །རྟག་ཏུ་དུ་དང་ནོར་བཟང་ལྟ་བུར་འགྱུར། །

གཉིས་པ་སྦྱོང་ཚུལ་བསྟུས་ཏེ་བསྟན་ལ་གཉིས། །སྦྱོང་ཚུལ་དངོས་དང་ལོག་  
རྟོག་དགག་པའོ། །དང་བོ་དངོས་ལ་སྟན་དང་སྟན་འཚམས་སུ། །རིམ་བྱ་ཚུལ་  
གཉིས་ལས་དང་བོ་ལའང། །སྦྱོང་དངོས་མཐུག་གསུམ་ཡོད་པའི་དང་བོ་ལ། །གནས་  
ཁང་གི་དོར་བྱས་ལ་རྟེན་གསུམ་དགམ། །མཆོད་པ་གཡོ་མེད་བཀོད་པ་མཛེས་པར་  
བཞགས། །བདེ་བའི་སྟན་ལ་འཁོད་ནས་སྐྱབས་སེམས་བྱ། །མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་  
ཆོགས་ཞིང་བཞུགས་པར་བསམ། །བསགས་སྦྱང་གནད་བསྟུས་ཡན་ལག་བདུན་  
པ་དབུལ། །དོན་ཆེན་གསུམ་གྱི་སྟོན་གསོལ་བ་གདབ། །དེ་ལྟར་ཆོས་དྲུག་ཡོད་  
པའི་དང་བོ་ནི། །ལྷ་ཅིག་ངོ་བོ་ཆེན་པོ་ཡིས། །ལས་དང་བོ་ཡི་གང་ཟག་གིས། །ལུས་  
དབེན་པ་ལ་མ་བསྟེན་པར། །སེམས་དབེན་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་ཕྱིར། །འདྲེ་སྤངས་  
ནགས་སུ་གནས་པར་བྱ། །འདྲེས་པས་འདྲིས་ཤིང་ཆགས་པར་བྱེད། །དེ་ཡིས་  
འཁོར་བའི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར། །དེ་ལྟའི་འདྲེས་པ་སྤང་བྱས་ལ། །རྟག་ཏུ་བག་དང་ལྷན་  
པར་བྱ། །ཞེས་པའི་སྟོན་ནི་མ་སྦྱངས་པའི། །རང་ཅག་ལྟ་བུའི་གང་ཟག་གིས། །ལུས་  
གྱི་དབེན་པ་མ་བསྟེན་པར། །རྣམ་གཡེང་སོགས་གྱིས་དབེན་པ་ཡི། །སེམས་ནི་  
བརྟན་པོ་རྟེན་དཀའ་བས། །མ་རུང་སྦྱེ་བོ་མང་བོ་དང་། །ལྷན་ཅིག་འདྲེས་སྤང་དབེན་  
པ་བསྟེན། །འདྲེས་པས་ཆགས་སོགས་འཕེལ་བྱེད་ཅིང་། །དེ་ཡིས་མི་དགེ་མང་  
བསགས་ཏེ། །འཁོར་བར་ཡུན་རིང་འབྲམས་འགྱུར་བས། །དབེན་པར་བག་ཡོད་  
བསྟེན་བྱ་ཞེས། །བཞད་ལྟར་དབེན་པ་བསྟེན་དགོས་ལ། །དེ་ཡང་ཐེག་ཆེན་མདོ་རྒྱན་

ལས། །སློ་ལྡན་གང་དུ་སྐྱབ་པའི་ཡུལ། །ལེགས་པར་རྟེན་དང་གནས་བཟང་དང་། །ས་  
 བཟང་བ་དང་གོགས་བཟང་དང་། །རྣལ་འབྱོར་བདེ་བའི་ཡོ་བྱད་ལྡན། །ཞེས་གསུངས་  
 བ་ལྟར་ཟས་གོས་སོགས། །ཆོས་མཐུན་འཆོ་བ་རྟེན་སྤྲོ་ཞིང་། །དབྱ་གཙན་མེད་  
 བས་གནས་བཟང་དང་། །གྲོ་ནད་མི་སྐྱེད་ས་བཟང་བ། །ལྟ་སྤྱོད་མཐུན་པའི་གོགས་  
 བཟང་ལྡན། །ཉིན་པར་སྐྱེ་བོ་ཉུང་བ་དང་། །མཆན་མོ་སྤྲོ་ནི་ཆུང་བ་ཡི། །རྣལ་འབྱོར་  
 བདེ་བའི་ཡོ་བྱད་རྣམས། །ལྡན་པ་མཐུན་པའི་ཡུལ་དུ་ནི། །རྩོ་བོའི་སྤྲ་མ་གསེར་  
 སྤྲིང་བས། །བཅུགས་ཁང་ཤིན་ཏུ་གཙང་མའི་ནང་། །སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་མང་  
 བཀའ་ཞིང་། །མཆོད་རྗེས་བཟང་མང་ལེགས་བཤམ་པའི། །བྲག་བཞེས་རི་བཞིན་  
 རྩོ་བོ་དང་། །བཀའ་གདམས་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། །མཛད་པའི་སྲོལ་བཞིན་  
 སྐྱབ་ཁང་དུ། །བྱི་དོར་གཙང་མ་ལེགས་བྱས་ཏེ། །རྒྱལ་བས་འཇམ་དཔལ་ཙྰ་རྒྱུད་  
 ལས། །བྱ་ཁྱོད་འཇམ་དཔལ་གཞོན་ཏུ་ཉོན། །ང་ནི་འཇིག་རྟེན་སྤྱ་ངན་འདས། །ས་  
 རྟེན་སྟེང་བར་གྱུར་བ་དང་། །ཆོས་ཀྱི་མཛོད་ཀྱང་ཞིག་པ་དང་། །ཉན་ཐོས་རྣམས་  
 ཀྱང་འདས་པ་ན། །རྒྱང་གཉིས་དམ་པ་སྟོན་པ་ཡི། །སྐྱ་གཟུགས་མཆོད་རྟེན་དག་  
 ཀྱང་བྱ། །སྟོས་དང་བྱི་དང་བྲག་པ་ཡིས། །མཆོད་དང་བསྟེན་བཀུར་བྱ་བ་དང་། །རྣམ་  
 བ་སྤྲ་ཆོགས་གོས་མཆོག་དང་། །གཞན་ཡང་ནོར་བུའི་གདུབ་ཀོར་རྒྱན། །རྣམ་  
 བ་སྤྲ་ཆོགས་བཟང་དང་བཅའ། །ཡང་དག་སྐྱར་བ་དབུལ་བར་བྱ། །རྣམ་པ་སྤྲ་  
 ཆོགས་ཐུན་སུམ་ཆོགས། །ཅི་འདོད་ཁ་ཟས་ཟ་བ་ལ། །དེ་བཞིན་སྤྲགས་ནི་བཟླས་  
 བྱས་དབུལ། །སེམས་ཅན་དག་བའི་རྟོག་གནས་འགྱུར། །དམ་པའི་འགྲོ་བའི་སྐྱེ་  
 གནས་སུ། །གྲོང་མཆོག་དག་ཏུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །མཐར་ནི་བྱང་ཆུབ་གཞོལ་འགྱུར་  
 ཞིང་། །བྱིས་ནས་ཞི་བར་ཡང་དག་འགོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ཡི་དོན་རི་བཞིན། །ཐུབ་

དབང་སྒྱུ་བརྟན་ལ་སོགས་པའི། །སྒྱུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་ལེགས་པར་དབུམ། །

གཉིས་པ་མཆོད་པ་བཤམ་པ་ནི། །རང་ལ་འབྱོར་བ་ཡོད་གྱུར་ན། །ཁུ་བཞི་  
ཉེར་སྒྱུད་འདོད་ཡོན་ལྷ། །རིན་ཆེན་བདུན་དང་རྟགས་རྩལ་བརྒྱད། །ལ་སོགས་  
དངོས་སམ་བཅོས་མ་ཡི། །མཆོད་པ་རྣམ་པ་སྣ་ཆོགས་པ། །བཀོད་པ་ཤིན་ཏུ་  
མཛེས་པར་བཤམས། །མཆོད་པའི་སྤྲིན་གྱི་གཟུངས་སྒྲགས་ནི། །ཨོྭ་མོ་རྩ་ག་  
ཕ་ཏེ་བཟོ་སྒྲ་ར་ཕ་མརྟ་ནི། །ཏ་སྒྲ་ག་ཏུ་ཡ་ཨརྟ་ཏེ་སྤྲུའློ་བུརྟ་ཡ། །ཏུ་སྒྲ། ཨོྭ་བཟོ་  
བཟོ། མརྟ་བཟོ། མརྟ་ཏེ་ར་བཟོ། མརྟ་བེུ་བཟོ། མརྟ་བོནྟེ་ཅོརྟ་བཟོ། མརྟ་བོནྟེ་མརྟ་  
པ་སྤྲི་ག་མ་ཏ་བཟོ། སརྟ་ཀམ་ཨ་ཕ་ར་ན་བེ་ཤོ་རྟ་བཟོ་སྒྲུ། བདུན་ནམ་གསུམ་  
སོགས་ཅི་རིགས་བཟོད། །ཀུན་བཟང་མཆོད་པར་གྱུར་བར་བསམ། །གསུམ་པ་  
མལ་སྟན་བདེ་བ་ལ། །འཁོད་ནས་སྒྱབས་སེམས་བྱ་བ་ནི། །རང་ཉིད་གང་དུ་འདུག་  
པའི་གཞིར། །སྒྱབ་པ་ལས་ནི་མི་འགྱུར་བའི། །མཆོན་བྱེད་གཡུང་བྱུང་དཀར་བོ་  
གི། །དེ་སྟེང་སྟོན་ཆེ་སྟོན་པ་ཡིས། །བྱང་ཆུབ་མཛོད་དུ་མཛད་པའི་ཆེ། །ཟོར་བའི་  
གདན་ལ་ལེགས་བཞུགས་པ། །སྟོན་གནས་བྱས་ཏེ་དུར་བ་སོགས། །རྩ་འཇམ་  
ཅེ་མོ་དབུས་བསྟན་དབུམ། །དེ་སྟེང་ནང་ཆངས་ཅན་གྱི་སྟན། །རྒྱབ་སྟོགས་རུང་  
ཟད་མཐོ་བ་ཡི། །བདེ་ཞིང་འཇམ་པ་བསམ་གཏན་དང་། །མཐུན་པའི་མལ་ལ་  
རང་གི་ལུས། །དང་བོར་བསྐང་སྟེ་སྤྲིལ་གྱུང་ངམ། །བྱེད་པས་རུང་བའི་སྟོད་ལམ་  
གིས། །འཁོད་དེ་ཆོམས་ལས་རི་སྐད་དུ། །ཆོས་རྣམས་སྟོན་དུ་ཡིད་འགོ་སྟེ། །ཡིད་  
མཆོགས་ཡིད་ནི་གཙོ་བོ་ཡིན། །ཞེས་པས་དག་དང་མི་དགའི་ཆོས། །གང་ལའང་  
སྟོན་དུ་འགོ་བའི་ཡིད། །གཙོ་བོ་ཡིན་པར་བཤད་པ་དང་། །ལྷག་བསམ་རབ་དཀར་  
འིས་ལན་ལས། །སྟོམ་རྣམས་ཀུན་གྱི་དང་བོའི་མགོ། །རྒྱ་གར་སྐད་མཚུངས་རང་རྒྱད་

ལ། །ལེགས་པར་བརྟག་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས། །ཟླ་མེད་ཟླ་མ་མཆོག་དེ་བཞིན། །ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ཐོག་མར་ནི། །རང་གི་རྒྱད་ལ་ལེགས་བརྟགས་ཏེ། །མི་དགའི་  
བསམ་པ་མངོན་གྱུར་བ། །ཡོད་ན་སྣ་བྲག་གཉིས་ནས་རྒྱུད། །ཕྱིར་ལ་འབྱུང་དང་  
ལྟན་ཅིག་ཏུ། །སོང་ནས་འཇམ་ལྟར་ཡལ་བར་བསམ། །དགེ་སེམས་མངོན་དུ་གྱུར་  
ཡོད་ན། །ནང་དུ་རྒྱུ་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ། །རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །བྱིན་  
རྒྱལ་འོད་ཟེར་རྣམ་པ་ཡིས། །ཞུགས་ཏེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །དོན་དུ་  
སངས་རྒྱས་ཐོབ་འདོད་ཀྱི། །དགེ་སེམས་མངོན་དུ་གྱུར་བར་བསམ། །དེ་ནས་རྩོ་  
བོ་ཆེན་པོ་ཡིས། །སྦྱབ་པར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས། །ས་ལྟར་ཆོས་ཀུན་གཞིར་  
གྱུར་བས། །དང་བོར་སྦྱབས་སུ་ལེགས་འགོ་ཞིང་། །དེ་ཡི་བསྐྱབ་པའི་ཆོས་ལ་  
བསྐྱབ། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་པའི། །ཉམས་ལེན་ཆོས་ཀུན་གཞིར་  
གྱུར་བ། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྦྱབས་འགོ་བྱ། །མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སེང་ཁྲི་  
བསྐྱེད་དང་། །ཉི་མའི་སྟེང་དུ་ཅ་བའི་སྒྲ་མ་ནི། །འདྲེན་མཆོག་ཐུབ་པའི་དབང་བོའི་  
རྣམ་པ་ཅན། །དེ་ཡི་གཡས་གཡོན་མདུན་རྒྱལ་ཕྱོགས་བཞི་རུ། །བྱམས་པ་འཇམ་  
དབྱངས་ཅ་བའི་སྒྲ་མ་དང་། །དྲོ་རྩེ་འཆང་ལ་རྒྱལ་ཆེན་སྟོན་བརྒྱད་དང་། །ཟབ་མོ་ལྟ་  
བརྒྱད་ཆོས་འབྲེལ་ཡོད་ཆད་དང་། །ཉམས་ལེན་བྱིན་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་  
ཀྱིས། །བསྐྱོར་ཞིང་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་ཏུ། །གཞན་ཡང་ཟླ་མ་མཆོག་གསུམ་  
སྤང་མའི་ཆོགས། །དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྤྱིན་ཕྱང་འཁྲིགས་པ་ལྟར། །བཞུགས་པའི་  
སྦྱབས་ཡུལ་ནམ་མཁའ་གང་བ་བསམ། །རང་གི་མཐའ་སྐྱོར་རིགས་དྲུག་སེམས་  
ཅན་ཀྱིས། །བསྐྱོར་བར་མོས་ཏེ་རང་གཞན་འགོ་བ་ཀུན། །ཐོག་མེད་དུས་ནས་  
འཁོར་བར་འབྱམས་གིང་མནར། །ད་དུང་སྦྱབས་གནས་ཡང་དག་མ་བསྟེན་ན། །མི་



ཟད་སྤྱག་བསྐལ་ཕྱ་མཐའ་མེད་པར་སྤྱང་། །དེ་བས་འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་སྦྱོབ་ཀྱས་  
པ། །ཁྱེད་ནམས་མགོན་སྐྱབས་དབྱང་གཉིན་དམ་པར་གཟུང་། །བདེ་སྤྱག་གང་ལ་  
སྦྱོར་བ་ཁྱེད་ནམས་མཁྱེན། །སྙམ་པའི་བསམ་པ་ཤུགས་དག་ངང་ནས་ནི། །སྐྱབས་  
འགོ་བཞི་སྐོར་གང་མང་དག་ཏུ་འང་བཟོད། །དེ་དག་སྐྱབས་སུ་སྐྱབས་ལྷལ་དེ་ནམས་  
ལས། །བདུད་རྩི་འོད་ཟེར་འཕྲོས་ཏེ་རང་གཞན་ལ། །པོག་པས་ལས་ངན་སྤིག་སྤིབ་  
ཐམས་ཅད་དང་། །ཁྱད་པར་སྐྱབས་འགོའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་འགལ་བའི། །ཉིས་ལྷུང་སྤིག་  
སྤིབ་དག་ནས་སྐྱབས་འོག་ཏུ། །ཚུད་བྱང་སྙམ་པའི་དམིགས་པ་ཡང་ཡང་བྱ། །དེ་  
ནས་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །དོན་དུ་སྒྲ་མེད་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་  
ཀྱི། །གོ་འཕང་ལྷུང་དུ་ཐོབ་ན་ཅི་མ་རུང་། །ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག་འཕོབ་པར་བྱིན་  
ཀྱིས་ཆོབས། །སྙམ་པའི་བསམ་པས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་མ། །ལན་གསུམ་  
བཟོད་པས་སྐྱབས་ལྷལ་དེ་ནམས་ལས། །འོད་ཟེར་པོག་པས་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
མཆོག་སྐྱེས། །སངས་རྒྱས་འཕོབ་པར་བྱིན་ཀྱིས་བརྒྱབ་པར་བསམ། །དེ་ནས་  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཟག་མེད་ཀྱི། །བདེ་བ་རྒྱ་བཅས་ལྷན་ན་ཅི་མ་རུང་། །ལྷན་  
པར་གྱུར་ཅིག་འགྱུར་བར་བྱིན་ཀྱིས་ཆོབས། །སྙམ་དུ་བསམ་ཞིང་བྱི་མ་གསུམ་  
ལ་ཡང་། །རིགས་འགྲེ་སྐྱར་ཏེ་ཆད་མེད་སྒོམ་པའི་ཆོག་དག་ཏུ་བཟོད་ཅིང་དེ་ཆེ་  
སྐྱབས་ལྷལ་ལས། །འོད་ཟེར་འཕྲོས་ཏེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །པོག་སྟེ་བྱིན་  
ཀྱིས་བརྒྱབ་བྱང་སྙམ་དུ་ཐོས། །དེ་ནས་སྐྱབས་ལྷལ་ཐམས་ཅད་འོད་དུ་ཁྱུ། །རང་ལ་  
ཐེམ་ནས་བྱིན་ཀྱིས་བརྒྱབ་པར་བསམ། །བཞི་བ་ཆོགས་ཞིང་གསལ་འདེབས་བྱེད་  
ཚུལ་ནི། །མདུན་དུ་སང་གི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི། །སྟེང་གི་ཅུང་ཟད་རྒྱབ་ལ་ཕྱོགས་  
པའི་སར། །གདོང་ལྡེའི་གི་དང་བད་མ་ཉི་ལྔའི་སྟེང་། །ཅུ་བའི་སྒྲ་མ་ཤུག་ཐུབ་ནམ་པ་



ཅན། །བཙུ་མའི་གསེར་མདོག་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ། །བདུད་འདུལ་ས་གཞོན་  
མཉམ་བཞག་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། །གཙུག་ཏྱིར་ལ་སོགས་གསལ་རྫོགས་མཆན་དཔེས་  
མཛེས། །གྲུ་གྲུ་མདངས་ལྡན་ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་གསོལ། །ཞབས་གཉིས་རྩོ་  
རྩེ་སྒྱུ་ལ་གྲང་ཚུལ་གྱིས་བཞུགས། །དེ་ཡི་གཡས་སུ་རྒྱལ་ཆབ་བྱམས་པ་སོགས། །རྒྱ་  
ཆེན་སྦྱོད་པའི་བརྒྱད་པའི་སྒྲ་མ་དང་། །གཡོན་དུ་འཕགས་པ་འཇམ་དབྱངས་གཞོན་  
ཏུ་སོགས། །ཟབ་མོ་ལྟ་བའི་བརྒྱད་པའི་སྒྲ་མ་རྣམས། །བརྒྱ་ཉི་ལྔའི་གདན་ལ་ཆར་  
དུ་དངས། །མདུན་དུ་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་མཇལ་དུས་ཀྱི། །རྣམ་པ་ཅན་ལ་དབང་ལུང་མན་  
ངག་སོགས། །ཆོས་འབྲེལ་མཛོས་པའི་སྒྲ་མ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །བསྐྱོར་བ་བརྒྱ་ཉི་  
ལྔའི་གདན་ལ་བཞུགས། །སྟེང་དུ་ཅུང་ཟད་རྒྱབ་སྟོགས་མཁའ་དབྱིངས་སུ། །རྩོ་རྩེ་  
འཆང་ལ་བྱིན་རྒྱབས་བརྒྱད་པ་ཡི། །སྒྲ་མ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ་བརྒྱ་དང་། །ཉི་  
ལྔའི་དཀྱིལ་འཁོར་སྟེང་དུ་མཛེས་པར་བཞུགས། །དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་མཐའ་  
སྐྱོར་དུ། །བརྒྱད་པའི་སྒྲ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་དང་། །བྱང་སེམས་ཉན་རང་ཆོས་  
སྦྱོང་སྤང་མའི་ཆོགས། །ཞི་ཁོ་རབ་འབྱམས་རང་རང་གདན་ལ་བཞུགས། །ཐམས་  
ཅད་དྲངས་གསལ་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན། །སྐྱུ་ལས་འོད་ཟེར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་  
འཕྲོ། །མཐོང་ཐོས་བློ་པས་འཛིགས་པ་ཀུན་ལས་སྦྱོབ། །མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་  
མ་ལུས་བདེ་སྒྲག་སྒྲུལ། །གཙུ་མའི་ཀུན་གྱི་གནས་ལྗང་ཡི་གེ་ལྗངས། །མཆན་  
པའི་རྩྭ་ཡིག་འོད་ཀྱིས་རང་བཞིན་གྱི། །གནས་ནས་ཡེ་ཤེས་པ་རྣམས་སྦྱུན་བྱངས་  
པར། །བསམ་ལ་སྦྱུན་འབྲེན་ཆོགས་བཅད་ཅི་རིགས་བརྩོད། །ཡེ་ཤེས་པ་རྣམས་དམ་  
ཆོག་པ་ལ་ཐིམ། །དབྱེར་མེད་གྲུ་བར་བསམ་ལ་ཆོགས་ཞིང་བསྐྱེད། །

ལྟ་བ་བསགས་སྤང་ཀུན་གྱི་གནད་བསྐྱུས་པ། །ཡན་ལག་བདུན་པ་ཕུལ་ཏེ་

རྒྱུད་རྒྱུངས་པ། །བཟང་བོ་སྦྱོད་པའི་ཡན་ལག་བདུན་པ་སོགས། །ཆོགས་བཅད་  
རྒྱས་བསྐྱུས་སྐབས་སྦྱར་བརྩེད་བྱ་ཞིང་། །མདུན་གྱི་ཆོགས་ཞིང་ནམས་གིས་མཆོན་  
པ་ཡི། །དུས་གསུམ་ཕྱོགས་བཅུའི་མཆོག་གསུམ་ཐམས་ཅད་ལ། །དཔག་མེད་ལུས་  
གིས་ཕྱག་འཆལ་དག་གིས་བསྟོད། །ཡིད་གིས་མོས་པས་སྟོ་གསུམ་གྲུས་ཕྱག་  
འཆལ། །ལྷ་དང་མི་ཡི་མེ་ཉོག་དམ་པ་སོགས། །ལྷ་ན་ཡོད་པའི་མཆོད་པ་ཐམས་ཅད་  
དང་། །སར་གནས་སེམས་དཔས་བཟང་དགུ་སྤྱལ་བ་ཡི། །ལྷ་ན་མེད་པའི་མཆོད་  
པ་ཀུན་གིས་མཆོད། །དུག་གསུམ་དབང་གིས་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གིས། །སྤྲིག་  
པ་རང་གིས་བྱས་དང་བྱེད་བཅུག་དང་། །གཞན་གིས་བྱས་པར་རྗེས་སུ་ཡི་རང་  
བ། །ཐམས་ཅད་འགྲོད་སྟོམ་སེམས་གིས་སྤྲོང་ནས་བཤགས། །རྒྱལ་བ་སྤྱུང་བཅས་  
རང་རྒྱལ་སྟོབ་མ་དང་། །འགྲོ་བ་གཞན་གྱི་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ལ། །ཤིན་ཏུ་དབྱལ་  
བོས་རིན་ཆེན་གཉེར་ཉིད་ལྟར། །རབ་ཏུ་དགའ་བས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྟོམ། །གཙོ་  
བོར་ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་དུ་སངས་རྒྱས་ཉེ། །ཆགས་སོགས་མེད་པའི་མཁུན་པ་  
མཆོག་བརྟེས་ནས། །རིང་བོར་མ་ལོན་རི་སྟེང་མཆིས་ནམས་དང་། །རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་  
ཆོས་འཁོར་བསྟོར་བར་བསྐྱལ། །ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་དུ་རྒྱལ་བ་ཐུང་ན་ལས། །འདའ་  
ཚུལ་སྟོན་པ་ནམས་ལ་འགྲོ་བ་ཀུན། །པན་བདེར་འགོད་ཕྱིར་ཞིང་རྒྱལ་གངས་སྟེང་  
གི། །བསྐྱལ་བར་ཐུང་ན་མི་འདར་གསོལ་བ་གདབ། །ཡན་ལག་སྤྲ་མ་དུག་གིས་  
མཆོན་པ་ཡི། །དགེ་ཅུ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་། །ཐུན་མོང་བྱས་  
ཉེ་རྒྱགས་པའི་བྱང་ཆུབ་མཆོག་། །འཕྲོ་བ་པའི་རྒྱ་ཏུ་འདུན་པ་དཔག་པོས་བསྟོ། །ཕྱག་  
མཆོད་བསྐྱལ་བ་གསོལ་གདབ་ཡི་རང་ལྟ། །མཐུན་རྒྱུན་ཆོགས་གསོག་ཡིན་ལ་  
སྤྲིག་བཤགས་ནི། །འགལ་རྒྱུན་སྤྲིབ་སྦྱོང་ཡིན་ཞིང་ཡི་རང་གི། །ཕྱོགས་གཅིག་

རང་གི་དགེ་བ་བྱས་པ་ལ། །དགའ་བ་བསྐྱོམ་པ་སྤེལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། །བསྐྱོ་བས་  
དགེ་རྣམས་མང་པོར་སྤེལ་བ་དང་། །གནས་སྐབས་འབྲས་བུ་བྱང་བས་ཟད་འགྱུར་  
བ། །མི་ཟད་པར་བྱེད་བསྐྱུ་ན་བསགས་དང་སྦྱང་། །སྤེལ་ཞིང་མི་ཟད་བྱེད་པ་གསུམ་  
ཏུ་འདུ། །འདི་ལ་ཤིན་ཏུ་ནན་ཏན་བྱ་བར་རིགས། །

དྲུག་པ་དོན་ཆེན་གསུམ་གྱིས་གསོལ་འདེབས་པ། །ཐོག་མར་གསེར་དངུལ་  
ཟངས་སོགས་ལས་གྲུབ་པའི། །མཐུལ་གྱི་དོར་བྱེད་པར་བ་བྱང་དང་། །དྲི་བཟང་སྦྱར་  
བ་ལེགས་པར་བྱགས་པའི་ཁར། །འབྲས་དཀར་སོགས་གྱི་ཆོམ་བུ་ལེགས་བཞོད་  
དེ། །དེ་ཉིད་དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི་དང་། །རི་རབ་སྤྱིང་བཞི་སྤྱིང་ཐུན་ཉི་ཟླ་  
དང་། །རིན་ཆེན་བདུན་སོགས་ལྷ་མིའི་འདོད་དགའི་རྩལ། །མ་ཆང་མེད་པ་ཆོགས་  
པར་སོས་ནས་དབུལ། །དཔལ་ལྡན་ཅ་བའི་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །བདག་གི་སྤྱི་བོར་  
པད་ཆཱའི་གདན་བཞུགས་ནས། །ཞེས་སོགས་ཆོགས་བཅད་གཅིག་གིས་གསོལ་  
བཏབ་པས། །མཇལ་དུས་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་སྒྲ་མ་ལས། །གཉིས་པ་ཆད་དེ་རང་གི་  
སྤྱི་བོར་བཞུགས། །ལམ་མཆོག་སྒོ་འབྱེད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཡིས། །གསོལ་  
བ་བཏབ་པས་ཆོགས་ཞིང་ཐམས་ཅད་ལས། །བདུད་ཅི་འོད་ཟེར་འཕྲོས་ཏེ་རང་  
གཞན་ལ། །ཐིམ་པས་ལས་ངན་སྤྲིག་སྤྲིབ་ཐམས་ཅད་སྦྱང་། །བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་  
རིམ་པའི་རྟོགས་པ་རྣམས། །སྤྱི་བའི་གོགས་བྱེད་བྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒོ། །མཐའ་  
དག་འགག་དང་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ནས། །ལྷག་མཐོང་བར་གྱི་བྱིན་ཅི་མ་  
ལོག་པའི། །རྟོག་པ་ཁྱད་པར་ཅན་རྣམས་སྤྱི་བ་དང་། །བྱི་དང་ནང་གི་བར་ཆད་  
མ་ལུས་པ། །ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་སྟོམ་དུ། །བསམ་པའི་དམིགས་  
པ་མན་ངག་བཞིན་དུ་སྦྱངས། །སྤྱི་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྒྲ་མ་དང་། །ཞེས་སོགས་

ཆོག་གས་བཅད་གཅིག་གིས་གསོལ་བཏབ་པས། །ཆེ་རབས་ཀུན་ཏུ་མཆོན་ལྡན་སྒ་  
མ་དང་། །འབྲལ་བ་མེད་པར་ཟབ་རྒྱས་གདམས་པའི་བཙུད། །ཉམས་སྲུ་སྒངས་  
ཏེ་ས་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ནས། །བྱང་འདུག་དོ་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མཆོག་།སྒྲུང་  
དུ་འཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་པར་བསམ། །དེ་ནས་གཙོ་བོ་སྒ་མ་ཐུབ་དབང་  
ལས། །འོད་ཟེར་འསྐྱོས་ཏེ་འཁོར་གྱི་ཆོག་ས་ཞིང་ལ། །སོག་པས་ཐམས་ཅད་འོད་  
གྱི་ནམ་པར་བྱ། །གཙོ་བོར་ཐིམ་ཞིང་སྙིང་གི་དོ་རྩེ་འཆང་། །ཐུབ་པའི་དབང་བོའི་  
སྒྱི་བོ་ནས་ཞུགས་ཏེ། །ཐུགས་ཀར་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའི་ཚུལ་གྱིས་བཞུགས། །དེ་  
ནས་སྒ་མ་ཐུབ་དབང་ལ་དམིགས་ཏེ། །དཔལ་ལྡན་ཅ་བའི་སྒ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །ཞེས་  
སོགས་སྒྲུང་བཞིན་བརྗོད་ཅིང་གསོལ་བ་གདབ། །སྒ་མ་ཐུབ་དབང་སྒྱི་བོའི་སྒ་མར་  
ཐིམ། །སྒྱི་བོའི་སྒ་མ་ཐུབ་པའི་ནམ་པར་གྱུར། །དེ་ལ་ཡན་ལག་བདུན་དང་མཐུལ་  
ཕུལ། །སྒྱི་བཞིའི་བདག་ཉིད་སྒ་མ་ལྟག་པའི་ལྟ། །ཐུབ་དབང་དོ་རྩེ་འཆང་ལ་གསོལ་  
བ་འདེབས། །སྒྱི་བ་བྲལ་ཆོས་སྒྱའི་བདག་ཉིད་སྒ་མ་ལྟ། །ཐུབ་དབང་དོ་རྩེ་འཆང་ལ་  
གསོལ་བ་འདེབས། །བདེ་ཆེན་ལོངས་སྒྱའི་བདག་ཉིད་སྒ་མ་ལྟ། །ཐུབ་དབང་དོ་རྩེ་  
འཆང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །སྒྱ་ཆོག་སྒྲུལ་སྒྱའི་བདག་ཉིད་སྒ་མ་ལྟ། །ཐུབ་དབང་  
དོ་རྩེ་འཆང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །སྒ་མ་ཀུན་འདུས་སྒ་མ་ལྟག་པའི་ལྟ། །ཐུབ་དབང་  
དོ་རྩེ་འཆང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །ཡི་དམ་ཀུན་འདུས་སྒ་མ་ལྟག་པའི་ལྟ། །ཐུབ་  
དབང་དོ་རྩེ་འཆང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་སྒ་མ་ལྟག་པའི་  
ལྟ། །ཐུབ་དབང་དོ་རྩེ་འཆང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །དམ་ཆོས་ཀུན་འདུས་སྒ་མ་ལྟག་  
པའི་ལྟ། །ཐུབ་དབང་དོ་རྩེ་འཆང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །དགོ་འདུན་ཀུན་འདུས་སྒ་མ་  
ལྟག་པའི་ལྟ། །ཐུབ་དབང་དོ་རྩེ་འཆང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །མཁའ་འགོ་ཀུན་འདུས་

ལྷ་མ་ལྷག་པའི་ལྷ། །ཐུབ་དབང་རྫོ་རྗེ་འཆང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །ཆོས་སྦྱང་གུན་  
འདུས་ལྷ་མ་ལྷག་པའི་ལྷ། །ཐུབ་དབང་རྫོ་རྗེ་འཆང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །སྦྱབས་  
གནས་གུན་འདུས་ལྷ་མ་ལྷག་པའི་ལྷ། །ཐུབ་དབང་རྫོ་རྗེ་འཆང་ལ་གསོལ་བ་  
འདེབས། །ཞེས་པ་བརྗོད་ཅིང་ཕྱགས་ཐག་གསོལ་བ་གདབ། །

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་དམིགས་པ་སྦྱང་ཚུལ་ལ། །ཐུན་མོང་སྤྱི་དང་སྐབས་  
འདིའི་སྦྱང་ཚུལ་གཉིས། །དང་པོ་དམིགས་པ་གང་དང་གང་སྦྱང་གྲང་། །དམིགས་  
པའི་གངས་དང་གོ་རིམ་ངེས་ངེས་བྱ། །དེ་ནས་ངེས་པར་བྱས་པ་དེ་ཉིད་ལས། །ལྷག་  
ཆད་གོང་འོག་འབྱུགས་པ་ལ་སོགས་པའི། །ཞོར་འབྱུལ་དང་བལ་ལེགས་པར་བསྐྱང་  
བར་བྱ། །སྙམ་པའི་འཕེན་པ་ཐག་པོ་འགའ་ཞིག་བཏང་། །དེ་ནས་སེམས་ནི་དམིགས་  
པ་ལ་གཏད་ནས། །ཐུན་དང་ཤེས་བཞིན་བརྟན་པོ་ལྷན་པས་བསྐྱང་། །གཉིས་པ་  
སྐབས་འདིའི་དམིགས་པ་སྦྱང་ཚུལ་ནི། །ཐོག་མར་བསྟེན་པའི་པན་ཡོན་ལེགས་  
བསམ་ནས། །ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་ལ་སྦྱོར་བ་ཕྱགས་ཐག་དང་། །བསྟེན་ཚུལ་ལོག་པའི་  
ཉེས་དམིགས་བསམ་བྱས་ཏེ། །སྦྱོན་རྟོག་པ་དང་མ་གུས་པ་ཡི་སྒོ། །སྐད་ཅིག་ཙམ་  
ཡང་མ་ཞོར་བ་ཅིག་བྱ། །སྙམ་པའི་སྦྱོར་སེམས་ནན་ཏན་ཆེན་པོས་སྦྱང་། །དེ་ནས་  
རང་གི་མཐོང་ཐོས་མངོན་གྱུར་བའི། །སྤྲོ་མའི་ཡོན་ཏན་ཁྱིམས་གཙང་མང་ཐོས་  
སོགས། །གང་དང་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་མཆོན་ཏེ། །བསམ་ཡས་ཡོན་ཏན་ཡོད་  
པའི་ཚུལ་བསམ་ལ། །དང་བའི་དད་པ་སྦྱེད་ཅིང་རྗེ་འཕེལ་བཏང་། །དེ་ནས་སྤྲོ་མའི་  
ཆོས་ཀྱི་བཀའ་བློན་གྱིས། །སྤྲོ་སོར་གོ་བ་ལེགས་པར་བསྦྱེད་པ་སོགས། །པན་  
བཏགས་པ་དང་སྤྲད་ནས་ཉམས་སྦྱོང་དང་། །རྟོགས་པ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བ་  
ཡིས། །རྟོགས་བྱང་འཐོབ་པར་འགྱུར་སོགས་པན་འདོགས་པའི། །བཀའ་བློན་ཆེ་

ཚུལ་མང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། །བསམ་སྟེ་སྟོང་ནས་གྲུས་པ་ཤུགས་ཅན་གྱི་ཆེད་  
པ་སྟོབས་དང་བསྟེན་བཀྱར་རིམ་གྱི་དང་། །ཅི་གསུང་སྐྱབ་པའི་མཆོད་པས་མཉེས་  
བྱེད་པ། །ལུས་དང་སྟོག་ལའང་འཕངས་པ་མེད་པར་བསྐྱབ། །སྙམ་པའི་ཞེ་རུས་སྟོང་  
ཁམས་ཆེན་པོ་བསྐྱེད། །སྒྲ་མའི་ཡོན་ཏན་བཀའ་འདྲིན་ལེགས་སྟོན་པའི། །དད་གྲུས་སྐྱེད་  
པའི་ཆོག་ས་བཅད་དག་ཏུའང་བརྟེན། །སྤྱི་བོའི་སྒྲ་མ་སྐྱབ་པའི་དབང་པོ་ལ། །བདག་གི་  
རྒྱུད་ལ་ཡོངས་འཛིན་དགེ་བའི་བཤེས། །བསམ་སྟོང་གཉིས་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་  
པའི་སྟོ། །ཤུགས་ཅན་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །སྙམ་དུ་གསོལ་བས་སྒྲ་  
མའི་བྱིན་བརྒྱབས་ཀྱིས། །ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པའི་བསམ་པ་སྐྱེས་པར་བསམ། །

གསུམ་པ་མཐུག་ཏུ་རི་ལྟར་བྱ་བ་ནི། །སྤྱི་བོའི་སྒྲ་མ་སྐྱབ་དབང་ལ་དམིགས་  
ནས། །སྐྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་སྒྲ་མ་བཅོམ་ལྷན་འདས། །རྫོགས་པའི་སངས་  
རྒྱས་ཤུགས་སྐྱབ་པ་ལ། །ཅི་གཅིག་གྲུས་པས་ཕྱག་འཆལ་གསོལ་བ་འདེབས། །བཅེ་  
བས་བདག་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །ཞེས་པས་གསོལ་བ་ཅན་ཏུ་བཏབ་  
པ་ཡིས། །དབྱེས་བཞིན་འོད་དུ་ཁྱེན་ས་རང་ལ་ཐིམ། །རང་ཉིད་སྐྱབ་པའི་དབང་  
པོར་གྱུར་བ་ཡི། །ཤུགས་ཀར་པད་རྒྱར་ཨོ་ཡིག་སེར་པོས་མཆོན། །མཐའ་སྐྱོར་  
སྐགས་ཀྱིས་འཕྲེང་བས་བསྐྱོར་བ་ལས། །འོད་ཟེར་འཕྲོས་ཏེ་སྟོང་བཅུད་ཀྱན་ལ་  
པོག། །སྟོང་ནམས་དག་ཞིང་བཅུད་ནམས་སྐྱབ་པར་གྱུར། །མགྱིན་གཅིག་བརྒྱ་བར་  
མོས་ལ་སྐགས་འདི་བརྒྱ། །ཨོ་ཕུ་ནེ་ཕུ་ནེ་མཉྱ་ཕུ་ནེ་ཡེ་སྦྱུ། །མཐར་ནི་སྟོང་  
བཅུད་ཐམས་ཅད་མི་དམིགས་པས། །རྒྱས་གདབ་དགེ་བ་བཟང་སྟོང་སོགས་ཀྱིས་  
བསྟོ། །དེ་ལྟའི་ཚུལ་གྱིས་ཐོ་རངས་སྤྱོད་དང་། །སྤྱི་བོ་སྟོང་དེ་སྤྱིར་ན་སྐྱབ་བཞིར་  
བསྟོལ། །འོན་ཀྱང་དང་པོར་སྟོམ་པའི་ཡུན་རིང་ན། །བྱིང་དང་ཁྱོད་པའི་དབང་དུ་



འགྲོ་སྤྲོ་ཞིང་། །དེ་ལ་གོམས་ན་སྒོ་སེམས་འཆོས་དཀའ་བས། །ཟླ་རངས་ལ་སོགས་  
ཐུན་ནི་རེ་རེ་ལའང་། །སྒོམ་ཡུན་ཐུང་བའི་ཐུན་ཆུང་གངས་མང་བྱ། །དམིགས་པ་  
གསལ་ལ་བསྒོམ་བར་འདོད་པའི་འགྲོ། །བཅད་ཀྱིན་བསྐྱར་ན་ཕྱི་རེས་འཇུག་སྒྲིང་  
འདོད། །བསྒོམ་གྱིས་སྒྲི་ཞིང་དུབ་ཀྱང་ཡུན་བསྐྱིང་ན། །ཕྱི་རེས་མལ་སྟན་མཐོང་ཆེ་  
སྐྱུག་ལོག་ལོག །འོང་བར་དམ་པ་གོང་མའི་གསུང་ལས་འབྱུང་། །ཆུང་བད་བཏུན་དུ་  
སོང་ཆེ་རིམ་གྱིས་ནི། །ཐུན་ཡུན་བསྐྱིངས་ཏེ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ། །སྒྲིར་བ་ཏ་ཅང་  
དམ་དང་སྒྲོད་དགས་པའི། །སྒྲིན་དང་བྲལ་བར་བསྐྱངས་ན་གཤགས་ཅུང་ཞིང་། །དུབ་  
དང་བྱིང་སྐྱགས་ལ་སོགས་ཞི་བར་འགྱུར། །ལམ་རིམ་སྒོ་སྒྲིང་ལྟ་བུ་ཞིང་ལ་སོགས་  
པའི། །མདོ་སྒྲིགས་མན་ངག་གཞན་ལས་མང་འབྱུང་བའི། །ཐུན་གྱི་དོ་བོའི་སྒྲིར་བ་  
མཇུག་གཉིས་ཀྱི། །སྐྱབས་ཡུལ་ཆོགས་ཞིང་རང་ཉིད་ལྟར་སྒོམ་སོགས། །དམིགས་  
རིམ་འདི་ནི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ཡིས། །མཁས་གྲུབ་བསྟན་པའི་ཉི་མར་གདམས་  
པའི་རྒྱན། །པཎ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་བོར་ལེགས་བརྒྱད་པ། །སྤྲགས་དང་འབྲེལ་བའི་  
གདམས་པ་ཟབ་མོ་སྟེ། །གསང་སྒྲོགས་དགག་བྱ་ཆུང་བ་འདིར་བཀོད་ཀྱི། །ཤིན་ཏུ་  
ཟབ་གནད་འགའ་ཞིག་ཞལ་ལས་ཤེས། །བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་རྗེ་བཙུན་ཤེར་སེང་  
ལ། །གདམས་པའི་མན་ངག་གངས་ཅན་འགྲོ་བའི་མགོན། །བསྟན་པའི་མངའ་བདག་  
རྒྱལ་དབང་རིན་པོ་ཆེར། །བརྒྱད་པ་མདོ་ལུགས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི། །འཁྲིད་  
ཚུལ་ལྟར་ན་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ལ། །སྒྲིན་འགྲོ་དངོས་གཞི་གཉིས་ལས་དང་  
པོ་ནི། །སྐྱབས་ཡུལ་མཆོག་གསུམ་རྣམས་ལ་དེང་ནས་བཟུང་། །འཆོང་རྒྱའི་བར་དུ་  
མགོན་སྐྱབས་དབྱུང་གཉེན་ལྷ། །སྟམ་པའི་དད་པ་ལྟང་བ་སྒྲིན་བཏང་ལ། །སྐྱབས་  
མགོན་དེ་རྣམས་བདག་གི་མགོན་སྐྱབས་སུ། །དགྲེས་བཞིན་བྱོན་པའི་མོས་པ་དུང་



དུང་བ། །བྱས་ཏེ་སྐྱབས་འགོ་ཉེར་གཅིག་ཡན་ཆད་བྱ། །སྒྲ་མ་དགོན་མཆོག་རིན་ཆེན་  
ནམ་གསུམ་ལ། །སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་བདག་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །ཁྱད་པར་སྐྱེས་  
བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་ནམས། །ལྷ་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །ཞེས་  
པའི་གསོལ་འདེབས་བདུན་སོགས་སྐབས་བསྟུན་བཟོད། །བདག་གིས་མར་གྱུར་  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །དོན་དུ་རྫོགས་སངས་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱ། །དེ་ཡི་  
ཆེད་དུ་སྐྱེས་བྱ་ནམ་གསུམ་གྱི། །ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཉམས་སུ་སྒྲང་བར་བགྱི། །ཞེས་པ་  
གསུམ་སོགས་བཟོད་དེ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད། །དངོས་གཞིའི་དམིགས་སྒྲོར་གཞན་  
ནམས་སོང་རྗེས་སུ། །ཐམས་ཅད་དུ་ནི་ས་གཞི་དག །གསེག་མ་ལ་སོགས་མེད་  
པ་དང་། །ལག་མཐེལ་ལྟར་མཉམ་བེ་རྒྱུ་ཡི། །རང་བཞིན་འཇམ་པོར་གནས་གྱུར་  
ཅིག །ཅེས་པས་ས་གཞི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ། །སངས་པེས་བཏེག་པའི་རིན་ཆེན་ཁྱི། །ཅ་  
བརྒྱུད་སྒྲ་མའི་གངས་མཉམ་པ། །རྒྱབ་མདུན་མཐོ་དམའི་ནམ་པ་ཅན། །བང་རིམ་གྱི་  
ནི་དབྱིབས་ལྟར་འཁོད། །ནམ་དག་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལས་མ་གཡོས་གྱུར། །ཐུགས་  
རྗེས་ཆད་མེད་འགོ་ལ་ཕྱོགས་བཅུར་གཟིགས། །རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་འཕྲིན་ལས་རྒྱས་  
མཛད་པ། །དུས་གསུམ་སྒྲ་མ་འཁོར་བཅས་གཤེགས་སུ་གསོལ། །མ་ལུས་སེམས་  
ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་། །ཞེས་སོགས་ཆོགས་བཅད་གསུམ་གྱིས་སྟུན་བྲངས་  
པས། །ཆོས་འདི་སྟོན་པའི་ཅ་བའི་སྒྲ་མ་དང་། །གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཤུགས་རྒྱལ་པོ་  
ལ། །རྒྱ་ཆེན་སྟོད་བརྒྱུད་ཟབ་པོ་ལྟ་བརྒྱུད་ཀྱི། །སྒྲ་མ་ནམས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བའི་མཐའ་  
སྐྱོར་དུ། །ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་སྟོབ་དང་མི་སྟོབ་པའི། །འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་སྟོན་  
ཀྱི་ཕུང་པོ་ལྟར། །འཁྲིགས་པས་བསྐྱོར་བ་བྱོན་ནས་སྟན་དང་ཁྱི། །བཤམས་པར་རང་  
ལ་ཕྱོགས་ཏེ་བཞུགས་པར་མོས། །ཁྱུས་ཀྱི་ཁང་བ་ཤིན་ཏུ་དྲི་ཞིམ་པ། །ཞེས་སོགས་

བཟོད་དེ་ཁྱུས་གྱི་ཁང་བ་བསྐྱེད། །རི་ལྷར་བལྟམས་པ་ཅམ་གྱིས་ནི། །ཞེས་སོགས།  
 ཆེགས་བཅད་སྐབས་སྐྱར་བཟོད་དེ་སྐྱེ་ཁྱུས་གསོལ། །སྟོང་གསུམ་ཀུན་ཏུ་བྱི་ངད་  
 ལྷང་བ་ཡི། །ཞེས་སོགས་བཟོད་དེ་བྱི་བཟང་སྡེ་གུས་བྱུགས། །སྤབ་འཇམ་ཡངས་པ་  
 ལྷ་ཡི་གོས་ཞེས་སོགས། །བཟོད་དེ་རུང་བའི་ན་བཟའ་སོ་སོར་དབུལ། །བདག་དང་  
 འགྲོ་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བྱིར་ཞེས་སོགས། །ཆེགས་བཅད་གྱིས་ནི་བརྟན་པར་བཞུགས་  
 སུ་གསོལ། །འབྲེན་པ་མཉམ་མེད་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས། །ཞེས་སོགས་ལམ་  
 རིམ་བརྒྱུད་བའི་གསོལ་འདེབས་གྱི། །ཆེག་རྒྱུད་བཞི་བའི་གསོལ་བ་འདེབས་ཞེས་  
 བ། །ཕྱག་འཆལ་ལོ་ཞེས་འདོན་པ་བསྐྱར་བ་དང་། །སྤྱགས་ཏེ་སྤྱགས་ན་ལུས་གྱིས་  
 ཕྱག་ཀྱང་འཆལ། །འབྱོར་ན་རིན་ཆེན་མ་མཐའ་གཡམ་པ་སོགས། །མཆུལ་གང་ཡང་  
 རུང་བར་འབྱུ་སོགས་གྱིས། །ཆོམ་བྱ་སོ་བདུན་མ་དང་བདུན་མ་གཉིས། །བཀོད་པ་  
 ཉུང་མཐའ་ཉེར་གཅིག་ལ་སོགས་འབུལ། །མཆོད་ཡོན་པལ་ཆེར་མཆོད་ཡོན་སྒྲ་རེ་  
 དང་། །ཞེས་སོགས་གྱིས་ནི་ཆུ་གཉིས་ཉེར་སྟུང་དང་། །རོལ་སོ་འདོད་ཡོན་རྒྱལ་སྟོང་  
 ལྷ་བདུན་སོགས། །དངོས་བཤམས་ཡིད་སྤྱལ་མཆོད་པ་སྤྲ་ཆོགས་འབུལ། །རྒྱན་གྱི་  
 ཉམས་ལེན་འབྱེད་བདེ་བྱེད་པའི་ཆོ། །མེ་ཏོག་དམ་པ་འཕྲེང་བ་དམ་པ་དང་། །ཞེས་  
 སོགས་བཟང་པོ་སྟུང་པ་ལས་འབྱུང་བའི། །ཆེགས་བཅད་བཟོད་དེ་ཡན་ལག་བདུན་  
 བ་དབུལ། །སྒྲ་མའི་བྱང་དུ་ཡོན་ན་སྐྱེ་ཁྱུས་དང་། །བསྐྱེ་མཉེ་བྱིལ་བྱིས་ལ་སོགས་  
 བྱ་དགོས་པའི། །དོད་དུ་འདིར་ནི་ཁྱུས་སོགས་བྱ་བ་དང་། །ཟང་བྱིང་མཆོད་པས་  
 མཉེས་པར་བྱེད་པའི་དོད། །མཆུལ་ལ་སོགས་མཆོད་པ་འབུལ་བར་གསུང་། །འོན་  
 ཀྱང་དངོས་སུ་དེ་དག་བྱར་ཡོད་ན། །ཆེགས་དང་མགོ་སྟོར་ཅེགས་ཏེ་མི་བྱེད་  
 བར། །དོད་ཐུབ་བྱས་ཀྱང་དགེ་བཤེས་སུ་ཏོ་བས། །དུང་པོར་བྱི་མ་ཅན་དུ་སྤངས་སྟོས་

རེ། །བཏབ་ནས་ཅན་གྱི་བྱུང་སྐྱོས་ཀྱི་ཆུ། །ཞེས་སོགས་བརྗོད་པ་མེད་བས་མིག་  
ལྷན་ལ། །མགོ་སྐྱོར་བྱེད་ཅེས་གསུང་དང་མཚུངས་སམ་སྟུམ། །དེས་ན་དངོས་དང་  
མོས་པ་གཉིས་ཀ་ཡིས། །གཡོ་ཐོལ་མེད་པར་ཆོགས་སོག་ཐབས་ལ་འབད། །

གཉིས་པ་ཐུན་འཆམས་རི་ལྟར་བྱ་བ་ནི། །སྤྱིར་ན་བྱག་མཆོད་བསྐྱོར་བ་ཁ་  
ཏོན་སོགས། །དགེ་སྦྱོར་མང་ཀྱང་སྐབས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ནི། །ཐུན་གྱི་རོ་བོར་བསྐྱུང་  
ཐུང་དམིགས་ནམ་ལ། །འབྲེལ་ས་བསྟེན་དང་དེ་སྟོན་གསུང་རབ་བཟུ། །ཡོན་ཏན་  
སྤྱི་བའི་མཐུན་རྒྱུན་ཆོགས་སོག་ཅིང་། །འགལ་རྒྱུན་སྤྱི་བ་བསྐྱུང་དང་ཁས་ལྷངས་  
བའི། །སྤྱང་སྒྲིམ་ལ་ནི་ནན་ཏན་བྱེད་པ་གཅེས། །གཞན་ཡང་སྤྱོད་བཟུས་སྟོན་མེ་  
ལས། །ཟས་ཀྱི་ཆོད་ཀྱང་རིག་པར་བྱ། །དབང་བོ་ནམས་ཀྱི་སྒོ་ཡང་བསྟུམ། །ནམ་  
ཀྱི་ཆ་སྟོད་ཆ་སྟུང་ལ། །མི་ཉལ་ནལ་འབྱོར་བཅོན་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
བསྟུབ་པ་ལ། །བཞི་ལས་དབང་བོའི་སྒོ་སྒྲིམ་པ། །ཞི་བ་ལྟ་ཡི་སྤྱོད་འཇུག་ལས། །བྲེ་  
མོའི་གཏམ་ནི་སྒྲ་ཆོགས་དང་། །དོ་མཆར་ལྟར་མོ་ནམ་མང་བོ། །ཀུན་ལ་འཇུག་པར་  
འགྱུར་བ་ན། །དེ་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བར་བྱ། །དོན་མེད་ས་རྒྱ་ཅ་གཙོད་དང་། །ས་  
རིས་འདི་སོགས་བྱེད་འགྱུར་ན། །བདེར་གཤེགས་བསྟུབ་པ་འབྲེལ་བས་ནས། །སྤྱག་  
བས་དེ་ཡི་མོད་ལ་དོར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གཟུགས་སྤྱོད་སོགས། །ཡུལ་ནི་ཉེ་  
རིང་གང་ལ་ཡང་། །ཆགས་སྤང་སྤྱི་བ་འགོག་དགོས་ཡིང་། །དེ་ལ་ཡུལ་དེར་དབང་  
བོའི་སྒོ། །སྒྲིམ་པ་དགོས་པས་དེ་ཉིད་ལས། །དོན་མེད་གཡེང་བར་ལྟ་བ་ནི། །ནམ་  
ཡང་བདག་གིས་མི་བྱ་སྟེ། །དེས་པར་སེམས་པས་ཉག་ཏུ་ནི། །མིག་ནི་པབ་སྟེ་  
བཟུ་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མིག་གིས་ནི། །དོན་མེད་གཡེང་བར་ལྟ་བ་  
ཡི། །སྤྱོད་ལམ་ཆོད་བག་ཅན་མིན་པར། །འབྲེལ་བ་བསྟེན་ཉེ་མིག་པབ་པའི། །དུལ་

བར་ལྟ་ཞིང་སྐྱ་སོགས་ལའང་། །དེ་ཡིས་མཚོན་ཏེ་ཤེས་པར་བྱ། །ཤེས་བཞིན་དུ་  
 བྱི་སྐྱོད་པ་ནི། །ཞི་བ་ལྟ་ཡིས་ངེ་སྐྱོད་དུ། །གང་ཆེ་བ་སྐྱོད་པར་འདོད་ཀྱང་ཏམ། །སྐྱ་  
 བར་འདོད་པར་གྱུར་ན་ཡང་། །དང་པོ་རང་གི་སེམས་བརྟགས་ནས། །བརྟན་པས་  
 རིག་པ་ལྟན་པར་བྱ། །གང་ཆེ་རང་ཡིད་ཆགས་པའམ། །ཁྱོ་བར་མཐོང་བ་དེ་ཡི་  
 ཆོ། །ལས་སུ་མི་བྱ་སྐྱ་མི་བྱ། །ཤིང་བཞིན་དུ་ནི་གནས་པར་བྱ། །རྒྱོད་དང་ག་ཞར་  
 བཅས་པའམ། །གལ་ཏེ་ང་རྒྱལ་རྒྱགས་ལྟན་པའམ། །མཚང་འབྲུ་བ་ཡི་བསམ་པ་  
 དང་། །གལ་ཏེ་སྐྱོར་འབྱེན་བསྐྱ་སེམས་སམ། །གང་ཆེ་བདག་བསྐྱོད་ལྟར་ལེན་  
 པའམ། །གཞན་ལ་སྐྱོད་པ་ཉིད་དང་ནི། །གཤེ་བཅས་འབྱེད་དང་བཅས་གྱུར་བ། །དེ་  
 ཆེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ། །རྟེན་དང་བཀྱར་སྟེ་གྲགས་འདོད་པའམ། །གཡོག་  
 འཁོར་དོན་དུ་བྱིར་འདོད་པའམ། །བདག་སེམས་རིམ་གྱོ་འདོད་ཀྱང་ན། །དེ་ཆེ་ཤིང་  
 བཞིན་གནས་པར་བྱ། །གཞན་དོན་ཡལ་བར་འདོར་བ་དང་། །རང་དོན་གཉེར་བར་  
 འདོད་པ་དག །སྐྱ་བར་འདོད་པའི་སེམས་བྱུང་བ། །དེས་ནི་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་  
 བྱ། །མི་བཟོད་ལེ་ལོ་འཛིགས་པ་དང་། །དེ་བཞིན་སྐྱི་བརྟོལ་སྐྱ་ཚར་དང་། །རང་གི་  
 རྩྱགས་བཞིན་སེམས་བྱུང་བ། །དེས་ནི་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ། །དེ་ལྟར་ཀུན་  
 ལས་ཉོན་མོངས་དང་། །དོན་མེད་བརྩོན་པའི་ཡིད་བརྟགས་ནས། །དེ་ཆེ་དཔའ་བོས་  
 གཉེན་པོ་ཡིས། །དེ་ནི་བརྟན་པོར་བབྱང་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟོ་གསུམ་  
 གྱི། །བྱ་བ་གང་དང་གང་ལ་ཡང་། །འཇུག་ཆེ་རིགས་དང་མི་རིགས་པ། །བརྟགས་  
 ཏེ་སྒྲང་དོར་ལེགས་པར་བྱ། །འདི་དང་སྤྲ་མ་གཉིས་པོ་ཡིས། །སྐྱོན་གྱི་དངོས་  
 གཞིའི་དགོ་སྐྱོར་ལ། །བོག་འདོན་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡོངས་སུ་དག །རྣམ་པར་མི་རྟོག་  
 ཏིང་ངེ་འཛིན། །བདེ་སྐྱག་འབྱུང་བར་གསུང་བས་འབད། །ཟས་གྱི་ཆོད་རིག་པ་ལ་

བཤེས་སྤྲིངས་ལས། །ཁ་བས་སྒྲན་དང་འབྲ་བར་རིགས་བ་ཡིས། །འདྲོད་ཆགས་  
ཞེ་སྤང་མེད་པར་བསྟེན་བགྱི་སྟེ། །རྒྱགས་ཕྱིར་མ་ལགས་བསྟེམས་པའི་ཕྱིར་མ་  
ལགས། །མཆག་ཕྱིར་མ་ལགས་ལུས་གནས་འབའ་ཞིག་ཕྱིར། །ཞེས་གསུངས་བ་  
ལྟར་ཀུན་སྟོང་དམན་བ་ཡིས། །བཟའ་བར་མི་བྱ་ལུས་འདི་འཆོ་བ་ལ། །བརྟེན་ནས་  
རང་གིས་ཆངས་སྟོད་སྒྲུབ་བ་དང་། །སྦྱིན་བ་པོ་ཡི་དོན་དུ་འགྱུར་བ་དང་། །ལུས་  
ཀྱི་སྦྱིན་བྱ་ད་ལྟ་བུར་བེད་གིས། །བསྐྱུས་ལ་མ་འོངས་བ་ན་ཆོས་སྦྱིན་གྱིས། །བསྐྱུ་  
བའི་ཕྱིར་དང་སེམས་ཅན་བཅས་ཅད་ཀྱི། །དོན་ནི་སྒྲུབ་པོ་སྟུམ་བས་རན་པར་  
བྱ། །མི་ཉལ་ནལ་འགྱུར་བཅོཅ་ཚུལ་བཤེས་སྤྲིངས་ལས། །རིག་པའི་བདག་ཉིན་  
ཡིན་པར་མཐའ་དག་དང་། །མཆན་མོའང་ཐུན་གྱི་སྟོད་སྟོད་བསྐྱུས་ནས་ནི། །མནལ་  
ཆེའང་འབྲས་བྱ་མེད་པར་མི་འགྱུར་བར། །འབྲ་དང་ལྷན་པར་དེ་དག་བར་དུ་  
མཐོལ། །ཞེས་གསུངས་བ་ལྟར་ཉིན་མོ་ཉིལ་བོ་དང་། །མཆན་མོའི་སྟོད་དང་སྟོད་གྱི་  
ཆ་གཉིས་ལ། །འཆག་དང་འདུག་པས་དགོ་ལ་འབད་བྱ་ཞིང་། །བར་བའི་ཆ་ལ་རྒྱང་  
བ་གཉིས་བཀྱས་ནས། །ནང་དུ་ཞུགས་ཏེ་མལ་ལ་སྟོག་ལས་པབ། །རྒྱང་བ་གཡོན་  
བ་གཡས་པའི་སྟེང་བཞག་སྟེ། །རི་ལྟར་སེང་གོ་ལུས་རྩལ་ཆེ་བ་དང་། །སེམས་ཀྱི་  
གཟེངས་མཐོ་བརྟན་ཅིང་པ་རོལ་གཞོན། །དེ་བཞིན་དགོ་ལ་བཅོཅ་པའི་ཡང་རྩལ་  
ཆེ། །སེམས་གཟེངས་མཐོ་སོགས་སེང་གོ་བཞིན་དུ་ཉལ། །དེ་ཡིས་ལུས་ནི་སྟོད་  
པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། །གཉིད་ནའང་འབྲ་བ་མི་བརྟེན་གཉིད་མི་སྦྱག་མི་ལམ་ངན་བ་  
མི་བར་མི་འགྱུར་རོ། །སྤང་བའི་འདུ་ཤེས་དགོ་བའི་འབྲ་ཤེས་དང་། །སྦྱར་དུ་སང་  
དེ་ལྟར་བའི་འདུ་ཤེས་བསྟེན། །འདི་དང་སྤང་མ་ཚུལ་མཐུན་བྱང་ན་ཆོ། །དོན་མེད་  
འདའ་བ་དུ་མ་ཁེགས་པས་འབད། །དངོས་གཞིའི་དམིགས་བ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་

བ། །མ་གཏོགས་སྒྲོང་དངོས་མཐུག་དང་ཐུན་འཛམས་སུ། །རི་ལྷར་བྱ་བ་རྣམས་  
 བེ་འདི་ནས་བཟུང་། །ལྷག་མཐོང་བར་གྱི་གང་སྒྲོང་ཀུན་ལ་སྦྱར། །གཉིས་པ་དེ་ལ་  
 ལོག་རྟོག་དགག་པ་ནི། །ཁ་ཅིག་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །ཡང་ཡང་  
 དཔྱད་པ་ཐོས་པའི་སྐབས་ཡིན་གྱི། །སྒྲོམ་གྱི་ཆེ་ན་དབྱད་པ་མི་བྱ་སྟེ། །དེ་ནི་ལམ་  
 གྱི་གེགས་སུ་འགྱུར་བྱིང་རོ། །ཟེར་བ་གནད་དོན་གཏན་ནས་མ་གོ་བའི། །རྟགས་  
 ཏེ་མདོ་སྟེ་རྒྱན་ལས་རི་སྐད་དུ། །འདི་ན་དང་ཐོར་ཐོས་ལ་བསྟེན་ནས་ཚུལ་བཞིན་  
 ཡིད་ལ་བྱེད་པ་འབྱུང་། །ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ལས་ཀྱང་ཡང་དག་དོན་ཡུལ་  
 ཡེ་ཤེས་འབྱུང་། །ཞེས་པས་ཐོས་པའི་དོན་རྣམས་བསམ་བྱུང་གིས། །ཚུལ་བཞིན་  
 ཡིད་ལ་བྱས་ལས་ཡང་དག་དོན། །མངོན་སུམ་རྟོགས་པའི་སྒྲོམ་བྱུང་འབྱུང་བར་  
 གསུང་། །དེས་ན་ཉམས་སུ་སྒྲང་བྱ་གང་ཡིན་པ། །དང་ཐོར་གཞན་ལས་མཉན་ནས་  
 གཞན་སྟོབས་ཀྱིས། །དེས་པར་བྱེད་ཅིང་དེ་ནས་ཐོས་དོན་དེ། །རང་གིས་ལུང་དང་  
 རིགས་པས་ཚུལ་བཞིན་དུ། །དབྱད་དེ་རང་གི་སྟོབས་ཀྱིས་དེས་པར་བྱེད། །དེ་ལྷར་  
 ཐོས་དང་བསམ་པས་དེས་བྱས་ཏེ། །རི་ལྷར་དེས་དང་དེ་ལ་ཡང་དང་ཡང་། །འབྲིས་  
 ཤིང་གོམས་པར་བྱེད་ལ་སྒྲོམ་ཞེས་ཟེར། །དེ་ལས་སྒྲོམ་བྱུང་ཤེས་རབ་འབྱུང་བས་  
 བ། །རྟོག་ཅིང་དཔྱད་པ་སྒྲོམ་གྱི་གོགས་སུ་འགྱུར། །ཐོས་དང་བསམ་པས་གཏན་  
 ལ་པབ་པ་ལ། །སོ་སོར་རྟོག་པའི་དཔྱད་པ་མི་བྱེད་པར། །འཛོག་པའི་སྒྲོམ་ཡང་  
 ཡོད་པས་སྒྲོམ་ལ་ནི། །དབྱད་སྒྲོམ་འཛོག་སྒྲོམ་གཉིས་ཀ་ཁས་སྒྲང་དགོས། །འོ་ན་  
 ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལྷ་བྱ་ལ། །དབྱད་འཛོག་སྒྲོམ་གཉིས་གང་དང་གང་ལ་བྱ། །སྒྲམ་  
 བ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ནས། །རྒྱལ་སྤྱི་སྒྲོད་པ་སྤྱི་ལ་བསྐྱབ་ཚུལ་  
 བར། །རྣམས་ལ་གཙོ་ཐོར་དབྱད་སྒྲོམ་བྱ་དགོས་ཏེ། །དེ་དག་ལ་ནི་ཤུགས་ཤག་རྒྱན་



རིང་བའི། །ཡིད་འཁུལ་རྒྱས་པ་མེད་ན་དེ་དག་གི། །བསྒྲིག་སྤྱོད་གས་མ་དད་པ་སོགས་  
འགོག་མི་རྒྱས། །ཡིད་འཁུལ་བ་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡིས། །དབྱུང་པ་དགོས་ཏེ་  
དཔེར་ན་ཆགས་ཡུལ་ལ། །སྤྱག་པའི་མཆན་མ་མང་དུ་བསམ་ན་ནི། །འདོད་ཆགས་  
འག་པོ་སྐྱེ་ཞིང་དག་ལ་ནི། །ཡིད་མི་འོང་གི་མཆན་མ་མང་བསམ་ན། །ཞེ་སྤང་འག་  
པོ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་བཞིན། །དེས་ན་དད་པ་ལ་སོགས་སྒྲོམ་པ་ལ། །རྣམ་པ་གསལ་  
ལས་མི་གསལ་ངེ་ལྟར་ཡང་། །སྒྲོ་ཡི་འཛིན་སྤངས་ཤུགས་འག་རྒྱུན་རིང་བ། །དགོས་  
བས་དབྱུང་ནས་སྒྲོམ་པ་གཙོར་བྱ་ཞིང་། །དེ་ཡང་སྒྲ་མའི་ཡོན་ཏན་བསམ་པ་  
སོགས། །དབྱུང་ནས་བསྒྲོམ་པས་དད་པ་ལྷང་ལྷང་བ། །སྐྱེས་ཆེ་དེ་ལ་ཅེ་གཅིག་  
འཛིན་པའང་བྱ། །ཞི་གནས་ལྟ་བུར་འཛིན་སྒྲོམ་གཙོར་བྱ་སྟེ། །དེ་ཡང་ཐོག་མར་  
ཞི་གནས་སྒྲོམ་ཚུལ་གྱི། །གནད་རྣམས་སོ་སོར་རྟོག་པས་ལེགས་དབྱུང་དེ། །སྒྲོམ་  
ཚུལ་ངེ་བཞིན་དེས་ནས་སྡོན་འགོ་རྣམས། །སོང་ནས་དངོས་གཞིའི་དམིགས་པ་  
གཏོད་པའི་ཆེ། །ཡང་ཡང་དཔྱོད་པ་གནས་པའི་གཤམ་བྱེད་པས། །དམིགས་པར་  
ཅེ་གཅིག་འཛིན་པ་གཙོ་བོར་བྱ། །དམིགས་པར་བརྟན་ཆགས་གནས་པའི་ཉིང་  
འཛིན་གྱི། །གཤམ་གྱི་གཙོ་བོ་བྱིང་ཁྲིད་གཉིས་ཡིན་ལ། །དཀོན་མཆོག་སོགས་གྱི་  
ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་སྒོ། །ཤུགས་འག་རྒྱུན་རིང་སེམས་གྱི་གཟེངས་མཐོ་བ། །བྱིང་  
བ་གཙོད་པའི་གཉེན་པོའི་གཙོ་བོ་དང་། །འཆི་བ་མི་རྟག་ངན་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐུལ་  
སོགས། །ཉེས་དམིགས་མཐོང་བའི་སྐྱོ་གས་ཤུགས་འག་ལ། །རྒྱུན་རིང་ཡོད་ན་ཁྲིད་  
པ་གཙོད་པར་སྤྱ། །དེས་ན་བཞེས་ལ་དད་གུས་སོགས་སྒྲོམ་པ། །ཉིང་འཛིན་སྐྱབ་  
པའི་ཐབས་གྱི་མཆོག་ཀྱང་ཡིན། །འཛིན་སྒྲོམ་ཙམ་དུ་མ་བཟད་དབྱུང་སྒྲོམ་ཀྱང་། །བྱིང་  
ཁྲིད་གཉིས་དང་བལ་བར་བསྐྱུང་དགོས་པས། །བྱིང་ཁྲིད་འགོག་ཚུལ་གནད་རྣམས་



ཤེས་པར་བྱ། །མན་ངག་འདི་བའི་སྒྲ་མ་གོང་མ་རྣམས། །དམིགས་པ་གང་འཛོག་དེ་  
ཡི་དམིགས་སྒྲོར་ལ། །ངེས་ཤེས་བྱང་ཕྱིར་མདོ་དང་བསྟན་བཅས་ཀྱི། །ཤེས་བྱེད་  
སྐབས་སུ་བབ་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན། །སྒྲ་མ་གོང་མའི་མན་ངག་དམ་པ་ཡིས། །སེམས་  
ལ་བསྒྲོར་ནས་སྤྲ་མའི་གསུང་བསྟོས་ཀྱིས། །བརྒྱན་ཏེ་རྒྱ་ཆེར་འཆད་ཅིང་བཤད་པ་  
ལ། །མཁས་པ་ཅིག་གིས་ཉན་ལ་མཁས་པ་ཡི། །སྟོབ་མ་ཅིག་ལ་བཤད་ན་ཆོས་གྲུའི་  
སྟོའི། །འཁུལ་སྟོབས་དེ་འབྲས་ཀྱི་བསམ་པ་ལ། །འོང་བར་དཀའ་ཞེས་གསུང་བ་  
ལེགས་ཤིང་མད། །ད་རེས་དམིགས་པ་འཛོག་པའི་སྐབས་ཡིན་ཞེས། །མགོ་ཉུག་  
ཙམ་གྱིས་ཆོག་པར་མི་བྱ་སྟེ། །དེ་ནི་ཐོས་བསམ་དུས་དང་ཉམས་ལེན་དུས། །འགལ་  
བར་འཛིན་པའི་ལོག་རྟོག་ཡིན་པས་སོ། །འོན་ཀྱང་བཤད་པ་ཐམས་ཅད་ཉམས་ལེན་  
དུ། །འབྲེལ་ཚུལ་ཤེས་པ་སྤྱིད་མཐར་སྤང་བས་ན། །བསྐྱེད་རྒྱ་ཉི་བར་བསྐྱེད་པ་གུད་  
དུའང་བྱ། །གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་གདམས་པར་འཆར་བ་ནི། །སྟོང་ཚུལ་འདི་ལ་  
ངེས་པ་རྟེན་ལ་རག་ །དེ་ཕྱིར་འདི་ལ་གོ་བ་ལེགས་པར་བཅལ། །

གཉིས་པ་བཤེས་གཉིན་བསྟན་ནས་སྟོ་སྦྱང་བའི། །རིམ་པ་ལ་ནི་དལ་འབྱོར་  
ཆང་བའི་རྟེན། །འདི་ལ་སྟོང་ཐོ་སྦྱང་ཕྱིར་བསྐྱེད་པ་དང་། །སྟོང་ཐོ་ཇི་ལྟར་ལེན་པའི་  
ཚུལ་དངོས་གཉིས། །དང་ཐོ་ལ་ཡང་དལ་འབྱོར་དོས་བབྱང་བ། །དོན་ཆེ་བསམ་པ་  
རྟེན་དཀའ་བསམ་པ་གསུམ། །དང་ཐོ་ལ་ཡང་དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བ་བཅུ། །གཉིས་  
ལས་དལ་བ་བརྒྱད་ནི་སྤྱད་པ་ལས། །ཁྲིམས་ཀྱིས་དུད་འགྲོའི་འགྲོ་བ་དུ་མའི་རོ་ཐོ་  
དང་། །མི་ཁོམ་བརྒྱད་སྟོང་དེ་ཡིས་དལ་བ་རྟག་ཏུ་རྟེན། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་མི་  
ཁོམ་བརྒྱད་ཐོ་དང་། །བྲལ་བ་ལ་ནི་དལ་བ་ཞེས་ཟེར་ལ། །མི་ཁོམ་བརྒྱད་ནི་བཤེས་  
པའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས། །ལོག་པར་སྟོབ་པ་འཛིན་དང་དུད་འགྲོ་ཉིད། །ཡི་དྲགས་ཉིད་

དང་དཔལ་བར་སྐྱེ་བ་དང་། །རྒྱལ་བའི་བཀའ་མེད་པ་དང་མཐའ་ཁོབ་ཏུ། །སྐྱོར་སྐྱེ་  
དང་སྐྱེན་ཞིང་སྐྱུག་པ་ཉིད། །ཆེ་རིང་ལྷ་ཉིད་གང་ཡང་རུང་བར་ནི། །སྐྱེ་བ་ཞེས་བགྱི་  
མི་ཁོམ་སྐྱོན་བརྒྱད་པོ། །དེ་དག་དང་བྲལ་ཁོམ་པ་བརྟེན་ནས་ནི། །སྐྱེ་བ་སྐྱོག་པའི་  
སྤང་དུ་འབད་པར་མཛོད། །ཅེས་པ་ལྟར་རོ་དགོན་མཆོག་ལས་འབྲས་དང་། །སྐྱེ་བ་  
སྤྱི་མེད་པར་ལྟ་བ་ཡི། །ལོག་ལྟ་ཅན་ནི་ཆོས་ལ་མི་མོས་ཤིང་། །ངན་སོང་གསུམ་  
ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱིས་མནར་བས། །དམ་ཆོས་སྐྱབ་པའི་སྒོ་ཡང་སྐྱེ་དཀའ་ལ། །སྐྱེས་  
ཀྱང་སྐྱབ་པར་མི་བྱས་རྒྱལ་བའི་བཀའ། །མེད་པའི་ཐུན་བསྐྱེད་ལྟར་སྐྱེས་པ་  
དང་། །སྐྱོན་བསྐྱེད་ཡིན་ཀྱང་རྒྱལ་བའི་འཁོར་ནམ་བཞི། །དགེ་སྒོར་དགེ་བསྐྱེན་པ་  
མ་མི་རྒྱ་བའི། །མཐའ་འཁོབ་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་དང་འཁོར་བཞི་པོ། །རྒྱ་ཡང་ཕྱེ་དབང་ལ་  
སོགས་མ་ཆང་བའི། །སྐྱེན་སྐྱུགས་གསུམ་ནི་སྤང་དོར་ཤེས་མི་བྱས། །བསམ་གཏན་  
བཞི་བའི་འདུ་ཤེས་མེད་པ་བ། །གཟུགས་མེད་སོ་སྐྱེ་རྟག་ཏུ་གཡེང་བ་ཡི། །འདོད་  
པའི་ལྷ་སྟེ་ཆེ་རིང་ལྷ་ནམས་ནི། །ཐར་ལམ་སྐྱབ་པའི་སྐྱེས་པ་བཟང་དང་བྲལ། །དེ་  
ཕྱིར་དེ་ནམས་དགེ་བ་བྱ་བ་ཡི། །དལ་བ་མེད་པས་མི་ཁོམ་པ་ཡིན་ལ། །དེ་དང་བྲལ་  
ནས་དགེ་ཆོས་བྱེད་པ་ལ། །ཁོམ་པས་དལ་བ་ཞེས་སུ་བཛོད་པ་ཡིན། །གཉིས་པ་  
འཁྱོར་བ་བཅུ་ནི་ཐོགས་མེད་གྱིས། །ཉན་སར་བཞད་པ་བསྐྱེད་ཏེ་བསྐྱེད་རིམ་  
ལས། །མི་ཉིད་འཕགས་པའི་གནས་སྐྱེས་དབང་པོ་ཆང་། །གནས་ལ་དད་ཅིང་ལས་  
མཐའ་མ་ལོག་དང་། །སངས་རྒྱས་བྱུང་ཞིང་ཆོས་གསུངས་ནམ་པར་གནས། །རྗེས་  
སུ་འབྱུག་བཅས་གཞན་གྱིས་ཕྱིར་སྟོང་བཅེ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་ཕོའམ་མོའི་དབང་  
པོ། །ལྷན་པའི་མི་དང་སྐྱེས་པ་མཉམ་པར་སྐྱེས། །བཙུམ་ལྷན་འདས་གྱི་འཁོར་བཞི་  
རྒྱ་བ་ཡི། །བྱེད་པར་འཕགས་པའི་གནས་ཏེ་ཡུལ་དབྱས་སྐྱེས། །སྐྱེན་སྐྱུག་ཡན་ལག་

ཉམས་པ་སོགས་མིན་པར། །ཆོས་ཀྱི་སྐལ་བ་ཡོད་པས་དབང་བོ་ཆང་། །དཀར་ཆོས་  
སྐྱེ་བའི་གནས་མཆོག་འདུལ་བ་སོགས། །སྡེ་སྡོད་གསུམ་ལ་མོས་པས་གནས་ལ་  
དད། །ཆེ་འདིར་མཆོམས་མེད་ལྷ་བོ་གང་ཡང་རུང་། །བྱས་པ་མེད་པས་ལས་ཀྱི་  
མཐའ་མ་ལོག། །དེ་ལྷ་རང་གི་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱས་པ་ཡི། །དམ་ཆོས་སྐྱབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་  
ཡིན་པས་ན། །རང་འབྱོར་ལྷོ་བྱང་ཆུབ་སྣོད་བོ་ལ། །འདུག་པའི་སངས་རྒྱས་བྱོན་  
ནས་མངོན་སུམ་བཞུགས། །སངས་རྒྱས་དེའམ་དེ་ཡི་ཉན་ཐོས་ཀྱིས། །གདུལ་བའི་  
སྒོ་དང་འཆོམས་པའི་དམ་ཆོས་སྟོན། །བསྟན་བཞིན་ཉམས་སུ་སྒྲང་བས་འབྲས་བུའི་  
ཆོས། །མངོན་དུ་བྱེད་པའི་སྐྱབ་པའི་བསྟན་པ་གནས། །ཆོས་ལ་བསྟེན་ནས་གང་ཟག་  
དམན་པས་ཀྱང་། །འབྲས་བུ་ཐོབ་པ་མཐོང་ནས་གཞན་རྗེས་འཇུག། །སྐྱེན་པ་བོ་ཡིས་  
བཟའ་བརྟུང་ཆོས་གོས་སོགས། །སྟེར་བའི་རང་ལ་གཞན་གྱིས་བྱིར་སྟོང་བཅེ། །ལྷ་  
ནི་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱས་པ་ཡི། །དམ་ཆོས་སྐྱབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཡིན་པས་  
ན། །གཞན་འབྱོར་ལྷོ་དེ་ལས་དང་བོ་བཞི། །ད་ལྷ་ཆང་བ་མེད་ནའང་ཆོས་སྟོན་  
པ། །བསྟན་པ་གནས་པ་དེ་ལ་འཇུག་པ་ནི། །རྗེས་མཐུན་ཆང་དུ་རུང་བས་རང་ཉིད་  
ལ། །དལ་འབྱོར་ཆང་ངམ་མ་ཆང་ལེགས་བཟླགས་ཏེ། །པལ་ཆེར་ཆང་བ་འདུག་ན་  
དགའ་བ་བསྟོམ། །གཉིས་པ་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་བསམ་ཚུལ་ནི། །ཅ་རྩ་གོ་མིས་སྟོབ་  
མར་སྟིངས་པ་ལས། །བདེ་གཤེགས་ལམ་རྟེན་འགོ་བ་འབྲེན་པར་ཆས་གྱུར་  
ཅིང་། །སེམས་ཀྱི་སྟོབས་ཆེན་མི་ཡིས་རྟེན་པ་གང་ཡིན་པ། །ལམ་དེ་ལྷ་དང་སྐྱ་ཡིས་  
རྟེན་མིན་ལྷ་མིན་དང་། །མཁའ་ལྷིང་རིག་འཛིན་མིའམ་ཅི་དང་ལྷོ་འབྲེས་མིན། །ཞེས་  
པས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་ལམ་གྱི་རྟེན། །འགོ་ཀུན་འབྲེན་པར་ཆས་ཏེ་རྒྱལ་སྐྱས་  
ཀྱིས། །རྒྱབས་ཆེན་སྟོད་ལ་འཇུག་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས། །འཇུག་པའི་སྟོམ་པས་

ཟེན་པ་སྐྱེ་བའི་རྟེན། །ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་གྱུར་ན། །མི་ཡི་རྟེན་ལ་སྐྱེ་བ་  
གང་ཡིན་པ། །ལྷ་སྐྱེ་སོགས་ཀྱི་རྟེན་ལ་སྐྱེ་བ་མིན། །དེ་ཕྱིར་མི་ཡི་རྟེན་འདི་མཆོག་  
ཏུ་བཤད། །གཞན་ཡང་འཇམ་སྒྲིང་མི་ཡི་རྟེན་འདི་ལ། །མདོན་མཐོ་ལྷ་དང་མི་ཡི་གོ་  
འཕང་དང་། །དེས་ལེགས་ཐར་བ་དང་ནི་ཐམས་ཅད་མཐུན། །སྐྱབ་བྱེད་མི་དགོ་བཅུ་  
སྒྲིང་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། །བསམ་གཟུགས་བརྒྱད་ཀྱི་དངོས་གཞི་སྟོམས་འཇུག་  
བརྒྱད། །སོ་ཐར་ལ་སོགས་སྟོམ་གསུམ་ཐེག་གསུམ་གྱི། །ལམ་ལྷ་ས་བཅུ་ཐམས་  
ཅད་སྐྱེ་རུང་ཞིང་། །མཆོག་གི་སྐུ་སྐྱེ་མཇུག་པའང་འདི་ལ་སྟོན། །ལྷ་དག་འཆི་ཆེ་  
དེ་ལ་ལྷ་གཞན་གྱིས། །ཁྱོད་ནི་ཕྱི་མ་བདེ་བཟོར་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག །བདེ་འགོ་དེ་ནི་མི་ཡི་  
འགོ་བཅོ་ཞེས། །ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྟོན་པའི་གནས་བྱེད་པར། །དགའ་བོ་མངལ་  
དུ་འཇུག་པའི་མདོ་ལས་བཤད། །སྤྲུགས་ནས་སྟོགས་དུས་ཆེ་བྱང་གཅིག་ལ་  
ཡང་། །ཐེག་ཆེན་ལམ་གྱི་འཇུག་སྟོ་སེམས་བསྐྱེད་ནས། །བྱང་འཇུག་དོ་རྩེ་འཆང་གི་  
བར་ཐམས་ཅད། །སྐྱེ་བར་གསུངས་ཕྱིར་འདི་ནི་དོན་ཆེན། །འཇིག་རྟེན་ན་ནི་ཡིད་  
བཞིན་ལོར་བུ་ཞིག །རྟེན་ན་དོན་ཆེན་གྲུབ་སྟམ་དགའ་བ་སྐྱེ། །དེ་ལྷ་ན་ཡང་བསམ་  
འཕེལ་དབང་རྒྱལ་ལས། །ཆེ་འདིའི་ཟང་ཟེང་དགོས་འདོད་འབྱུང་ན་ཡང་། །ཕྱི་མའི་  
དོན་ཆེན་གང་ཡང་མི་འབྱུང་བས། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལན་གཅིག་མ་ཡིན་  
པར། །རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་ལོར་ལས་ལྷག་པར་བསྤྲུགས། །དེ་ལྷ་དཔལ་འགྱུར་ཐོབ་  
པ་དོན་ཆེ་ཚུལ། །ཞིན་ཏུ་དབུལ་བོས་འདོད་དགའི་གཏེར་ཆེན་པོ། །རྟེན་པ་ལྷ་བྱའི་  
དགའ་བ་ལྷ་དྲུག་ལ། །མ་སྐྱེས་པར་དུ་ནན་ཏན་ཆེན་པོས་བསྟོམ། །དེ་ལྷ་ཞིན་ཏུ་  
དོན་ཆེ་བའི། །དལ་བའི་རྟེན་བཟང་རྟེན་གྱུར་ནས། །སྤྲིག་སྟོང་དགོ་བ་བསྐྱབ་པ་  
དང་། །སྐྱབས་འགོ་ལྷག་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་སོགས། །སྟོང་བོ་ཅི་ཡང་མ་གྲངས་

བར། །དོན་མེད་འདའ་བར་བྱས་གྱུར་ན། །དབུལ་བོས་ནོར་བུ་རྟེན་གྱུར་ཏེ། །དགོས་  
 དོན་ཅི་ཡང་མ་བསྐྱབ་པར། །གྱི་ནར་ཕྱག་དར་ཁོད་ཞིག་ཏུ། །འོར་བ་ལས་གྱང་འདི་  
 ཉིད་སྦྱང། །དབུལ་བ་ལ་སོགས་མི་ཁོམ་པའི། །གནས་གྱི་གཙང་རོང་ཉམ་ང་  
 བ། །བརྒྱད་མར་བརྒྱད་དེ་ལན་གཅིག་ཙམ། །ཐར་བ་འདི་ནི་དོན་མེད་དུ། །བྱས་ཏེ་  
 སྐར་ཡང་ཉམ་ངའི་གནས། །དེ་རུ་བྱིར་ལ་ལོག་གྱུར་ན། །བདེ་འདོད་རང་གིས་རང་  
 ཉིད་ལ། །དེ་ལས་བསྐྱས་ཆབས་ཆེ་བ་དང་། །དོན་སྐྱབ་པ་ལ་ཚོངས་ཆབས་གྱང་། །དེ་  
 ལས་ཆེ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །འཕགས་པ་དཔའ་བོས་རི་སྐད་དུ། །གང་ཞིག་ཐོབ་ན་  
 འཁོར་བ་ཡི། །པ་རོལ་བྱིན་པའི་ས་བོན་བསྐྱབ། །བྱང་ཆུབ་དཔལ་གྱི་ས་བོན་  
 མཆོག་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །ཡོན་ཏན་རྒྱན་གྱི་མི་རྣམས་ནི། །སྤུ་  
 ཞིག་འདིར་དེ་འབྲས་མེད་བྱེད། །ཅེས་དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་གྱིས། །གང་ཞིག་དགེ་  
 བས་ཕྱག་པའི་མི། །བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་གྱིས་ཐོབ་ནས། །འདིར་ནི་ཚོངས་པས་  
 བསོད་ནམས་གཏེར། །རྩུང་ཟད་ཅམ་ཡང་མི་སོག་པ། །དེ་དག་འཛིག་ཏེན་པ་རོལ་  
 ཏུ། །མི་བཟད་ཕྱ་ངན་ཁང་བར་འཇུག། །རིན་ཆེན་སྤྱིང་བྱིན་ཆོང་བ་ནི། །ལག་པ་སྟོང་  
 བར་རང་བྱིས་བཞིན། །དགེ་བརྩའི་ལས་གྱི་ལམ་མེད་པར། །བྱི་ནས་ཡང་ནི་ཐོབ་མ་  
 ཡིན། །མི་མ་ཐོབ་པར་བདེ་བ་ནི། །རི་ལྷར་དེ་བདེ་སྤྱག་བསྐྱལ་ཉིད། །དེ་བས་པ་  
 རོལ་བསྐྱས་ཡོད་མིན། །དེ་ལས་མཆོག་ཏུ་ཚོངས་པ་མེད། །ཅེས་དང་རྒྱལ་སྤྱས་ཞི་  
 བ་ལྷས། །འདི་འབྲའི་དལ་བ་རྟེན་གྱུར་ནས། །བདག་གིས་དགེ་གོམས་མ་བྱས་  
 བ། །འདི་ལས་བསྐྱས་པ་གཞན་མེད་དེ། །འདི་ལས་ཚོངས་པའང་གཞན་མེད་  
 དོ། །གལ་ཏེ་བདག་གིས་དེ་རྟོགས་ནས། །ཚོངས་པས་བྱིས་གྱང་སྤྱིད་ལྷག་ན། །འཆི་  
 བར་འགྱུར་བའི་དུས་གྱི་ཆོ། །ཕྱ་ངན་ཆེན་པོ་ལྷང་བར་འགྱུར། །དབུལ་མེ་བཟོད་

དགས་ཡུན་རིང་དུ། །བདག་གི་ལུས་ལ་བསྐྱེད་གྱུར་ན། །འགྲོད་པ་མི་བཟང་མེ་  
འབར་བས། །སེམས་གདུང་འགྱུར་བར་གདོན་མི་ཟ། །ཤིན་ཏུ་རྙེད་དཀའ་པན་པའི་  
ས། །ཅི་ཞིག་ལྟར་ཏེ་རྙེད་གྱུར་ནས། །བདག་ཉིད་ཤེས་དང་ལྡན་བཞིན་དུ། །སྤྱིར་ཡང་  
དཔྱལ་བ་དེར་འཁྲིད་ན། །སྤྲལས་ཀྱིས་ཚྱངས་པར་བྱས་པ་བཞིན། །བདག་ལ་འདྲིར་  
སེམས་མེད་དུ་ཟད། །ཅིས་ཚྱངས་བདག་གྱུང་མ་ཤེས་ཏེ། །བདག་གི་ཁོང་ན་ཅི་ཞིག་  
ཡོད། །ཅིས་སོ་དེས་ན་རྟེན་འདི་ལ། །བཟའ་བརྒྱུད་སོགས་ཀྱི་འཆོ་བ་ཡི། །རྒྱ་པ་  
བྱིན་ནས་མཐོ་རིས་དང་། །ཐར་བའི་རྩ་ཆོགས་བསྐྱབ་པར་བྱ། །སྦྱོར་དུ་བསམ་སྟེ་  
སྦྱོད་འཇུག་ལས། །འདི་ལ་མྱ་རྟེན་བྱིན་ནས་ནི། །ད་ནི་རང་གི་དོན་བྱེད་ཆུག་། །པན་  
པ་མེད་པར་འདི་ལ་ནི། །ཐམས་ཅད་སྦྱིན་པར་མི་བྱའོ། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་  
ལས། །མི་ཡི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི། །སྤྱལ་བསྤལ་ཆུ་མོ་ཆེ་ལས་སྦྱོལ། །གྲུ་འདི་བྱི་  
ནས་རྙེད་དཀའ་བས། །ཚྱངས་པ་དུས་སུ་གཉིད་མ་ལོག། །ཅིས་སོ་གཞན་ཡང་དཔེ་  
ཆོས་ལས། །སྤྱིན་བྱས་བྱལ་འཆལ་རྒྱུད་ལ་ཞོན། །ཅུང་བའི་ཉ་དང་སྟེུ་ཟན། །ཞེས་  
གསུངས་པ་སོགས་སྟོ་དུ་མས། །སྦྱིང་བོ་ལེན་འདོད་ཤུགས་དག་བསྐྱེད། །གསུམ་པ་  
ཤིན་ཏུ་རྙེད་དཀའ་ཆུལ། །དལ་འབྱོར་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་རྟེན། །ལྟ་ཞོག་བདེ་འགྲོ་  
ཅམ་ཞིག་གྱུང་། །འཕྲོ་བྱེད་དགོ་བ་སྤིང་ཅམ་ལ། །གོགས་བྱེད་སྤྲིག་པ་རྩམ་ཆེ་  
བས། །འཕྲོ་བ་པར་དཀའ་སྟེ་བཞི་བརྒྱ་བར། །པལ་མོ་ཆེར་ན་མི་ནམས་ནི། །དམ་པ་  
མ་ཡིན་སྤྲིགས་ཡོངས་འཛིན། །དེས་ན་སོ་སོ་སྦྱེ་བོ་ནམས། །པལ་ཆེན་དེས་པར་  
ངན་འབྱོར་འགྲོ། །ཞེས་པས་འགྲོ་བ་པལ་མོ་ཆེས། །དམ་པ་མིན་པ་མི་དགོ་བརྟ། །ལ་  
སོགས་ལས་ངན་ཆེར་སོག་ཅིང་། །སེམས་དཔར་ཁོང་སྟོ་སྐྱད་ཅིག་མ། །རེ་རེས་  
གྱུང་ནི་བསྐྱལ་བའི་བར། །མནར་མེད་མེ་ནང་གནས་དགོས་ན། །སྦྱེ་བ་དཔག་ཏུ་



མེད་པ་ལ། །སྒྲིན་བསགས་སྒྲིག་པ་མི་དགེ་བ། །འབྲས་བུ་སྒྲན་ཆད་མ་སྦྱང་  
 ཞིང་། །གཉེན་པོས་གྲང་ནི་མ་བཅོམ་པ། །རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་ནམས་གྱིས། །རན་  
 འགྲོར་བསྐྱལ་བ་དུ་མ་རུ། །གནས་དགོས་འོང་བ་ལྟ་ཅི་སྟོས། །སྒྲིན་བསགས་སྒྲིག་  
 བ་འདག་ངེས་སུ། །སྦྱོང་ཞིང་གསར་སོག་སྟོམ་བྱེད་ན། །བདེ་འགྲོ་འཇོག་ནའང་དེ་  
 ལྟ་བུ། །ཚུལ་མཐུན་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་དགོན། །དེ་བཞིན་བྱེད་པ་མ་སྦྱང་ན། །རན་འགྲོར་  
 འགྲོ་ལས་འོས་མེད་ཅིང་། །སོང་ན་དགེ་བ་མི་བྱེད་པར། །སྒྲིག་པ་རྒྱན་ཆགས་བྱེད་  
 པས་ན། །བསྐྱལ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་ནི། །བདེ་འགྲོ་འོ་སྦྱོང་ཡང་ཐོས་པ་དགའ། །དེ་  
 སྐད་དུ་ཡང་སྦྱོང་འབྲུག་ལས། །བདག་གི་སྦྱོང་པ་འདི་འདས་ནི། །མི་ཡི་ལུས་གྲང་  
 ཐོབ་མི་འགྱུར། །མི་ལུས་ཐོབ་པར་མ་སྦྱར་ན། །སྒྲིག་པ་འབའ་ཞིག་དགེ་བ་  
 མེད། །གང་ཆེ་དགེ་སྦྱང་སྐལ་ལྡན་ཡང་། །དགེ་བ་བདག་གིས་མ་བྱས་ན། །རན་སོང་  
 སྦྱག་བསྐྱལ་ཀུན་ཚོངས་པ། །དེ་ཆེ་བདག་གིས་ཅི་བྱར་ཡོད། །དགེ་བ་དག་གྲང་མ་  
 བྱས་ལ། །སྒྲིག་པ་དག་གྲང་ཉེར་བསགས་ན། །བསྐྱལ་བ་བྱེ་བ་བརྒྱུར་ཡང་ནི། །བདེ་  
 འགྲོ་འོ་སྦྱོང་ཡང་ཐོས་མི་འགྱུར། །དེ་ཉིད་བྱིར་ན་བཅོམ་ལྡན་གྱིས། །རྒྱ་མཚོ་ཆེར་  
 གཡང་གཉའ་ཤིང་གི། །བྱ་གར་རུས་སྤལ་མཁྱེན་ཆུད་ལྟར། །མི་ཉིད་ཤིན་ཏུ་ཐོབ་  
 དཀར་གསུངས། །སྐད་ཅིག་གཅིག་བྱས་སྒྲིག་པས་གྲང་། །བསྐྱལ་བར་མནར་མེད་  
 གནས་འགྱུར་ན། །ཐོག་མེད་བསྐྱལ་བར་བསགས་སྒྲིག་གིས། །བདེ་འགྲོར་མི་འགྲོ་  
 སྟོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་པ་ལྟར་རྩོམ་སོང་དུ། །སྦྱེས་ཆེ་སྦྱག་བསྐྱལ་སྦྱོང་བཞིན་  
 དུ། །སྒྲིག་པ་འབྲལ་ལ་མང་སོག་པས། །རན་འགྲོ་བརྒྱུད་དགོས་དེ་ཉིད་ལས། །དེ་  
 ཅམ་ཁོ་ན་སྦྱོང་ནས་ནི། །དེ་ནི་རྣམ་ཐར་མི་འགྱུར་ཏེ། །འདི་ལྟར་དེ་ནི་སྦྱོང་བཞིན་  
 དུ། །སྒྲིག་པ་གཞན་དག་རབ་ཏུ་སྦྱེ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལེགས་པར་བསམ། །འོ་

པོའི་སྒོ་ནས་རྟེན་དཀར་ཚུལ། །དཔལ་བ་བ་ལས་ཡི་དྲགས་ཅུང་། །དེ་ལས་དུད་འགོ་  
ཆེས་ཅུང་ཞིང་། །དེ་ལས་མི་ཡི་ལུས་ཐོབ་པ། །ཅུང་ཚུལ་འདོམ་གང་གྲུ་བཞིའི་  
སར། །དབྱར་དུས་སྲིད་བྱ་བྲངས་མེད་པ། །ཡོད་ཀྱང་མི་ཚུང་གཤེས་ན་ཡང་། །ལྷ་  
བཙུ་སྒོར་ལས་མི་ཞོང་བ། །མདོན་སྲུང་མཐོང་བ་དེ་ཡིས་མཆོན། །ངན་སོང་གསུམ་  
ནས་ཤི་འཕོས་ཏེ། །སྤར་ཡང་ངན་འགོར་སྤྱེ་བ་དང་། །ངན་འགོ་བདེ་འགོ་གཉིས་ཀ་  
ནས། །འཕོས་ཏེ་ངན་འགོར་སྤྱེ་བ་གཉིས། །ས་ཆེན་རྩལ་དང་འབྲ་བ་ལ། །ངན་འགོའི་  
གནས་ནས་ཤི་འཕོས་ཏེ། །བདེ་འགོར་སྤྱེ་དང་ངན་འགོ་དང་། །བདེ་འགོ་གཉིས་ནས་  
ཤི་འཕོས་ཏེ། །བདེ་འགོར་སྤྱེ་བ་སེན་མོའི་ཅེར། །ལྷངས་པའི་རྩལ་དང་འབྲའོ་  
ཞེས། །ལུང་གཞིར་བཤད་པས་ཀྱང་ནི་འབྲུབ། །རྒྱ་ཡི་སྒོ་ནས་རྟེན་དཀར་ཚུལ། །བདེ་  
འགོ་ཅམ་ཞིག་འཕོབ་པ་ལའང་། །ཚུལ་ཁྲིམས་སྤྱང་བ་ལ་སོགས་པའི། །དགོ་བ་རྣམ་  
དག་སྣ་རེ་དགོས། །དལ་འབྱོར་ཆང་བ་འཕོབ་པ་ལ། །རྣམ་དག་ཁྲིམས་ཀྱིས་གཞི་  
བཟུང་ཞིང་། །སྤྱོན་པ་སོགས་ཀྱིས་གྲོགས་བྲས་ཏེ། །དེ་མེད་སྒོན་པས་འཆོམས་སྤྱར་  
བ། །ལ་སོགས་དགོ་ཅ་མང་དགོས་ན། །རྒྱ་ཆོགས་དེ་བཞིན་སྤྱབ་པ་ནི། །སྲིད་  
མཐར་སྤྱང་ཞིང་རྒྱ་མེད་པར། །འབྲས་བུ་དལ་འབྱོར་རི་ལྟར་འཕོབ། །འབྲས་བུའི་སྒོ་  
ནས་རྟེན་དཀར་ཚུལ། །འགོ་བ་རིགས་ནི་མི་མཐུན་པ། །ངན་སོང་གསུམ་གྱི་འགོ་བ་  
ལ། །ལྟོས་ཏེ་བདེ་འགོ་སྲིད་ཅམ་དང་། །རིགས་མཐུན་བདེ་འགོ་གཞན་ལས་  
ནི། །དལ་འབྱོར་ཆང་བ་ཤིན་ཏུ་དགོན། །དཔེ་ཡི་སྒོ་ནས་རྟེན་པར་དཀར་ཚུལ་  
ནི། །འཕགས་པ་སྤྱུ་ཡིས་བཤེས་པའི་སྤྲིངས་ཡིག་ལས། །རྒྱ་མཆོ་ཆེར་གཡེང་གཉའ་  
ཤིང་བྱ་ག་རུ། །རུས་སྤལ་འཕྲད་པ་བས་ཀྱང་དུད་འགོ་ལས། །མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་  
དཀར་བས་མི་དབང་གིས། །དམ་ཆོས་སྤྱད་པས་དེ་འབྲས་མཆིས་པར་མཛོད། །ཅེས་

བ་ལྟར་རོ་དེ་ལྟར་མང་བསམ་ནས། །ཅུ་གོ་མིས་སློབ་མར་སྤྲངས་པ་ལས། །མི་ཡི་  
དངོས་པོ་ཞིན་ཏུ་རྟེན་དཀའ་རྟེན་གྱུར་ནས། །དོན་དུ་བཟག་པ་གང་ཡིན་དེ་ནི་བརྟན་  
ཏེ་སྤྱབ། །ཅེས་དང་བཀའ་གདམས་བསྟན་པའི་རིམ་པ་ལས། །ཉིན་མཆོན་བྱེད་པར་  
ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས། །གཡེལ་མེད་བསོད་ནམས་ངོམས་མེད་བསྐྱབ་པས་  
འདལ། །གཞོད་དང་དོན་མེད་སྐབས་མེད་རབ་བསྐྱེམ་པས། །སྤྲོད་བོ་སྦྲང་བས་ཆེ་  
འབྲས་ཡོད་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཉིན་མཆོན་ཐམས་ཅད་དུ། །སློ་གསུམ་  
གཡེལ་བ་མེད་པར་བསོད་ནམས་གྱི། །ལས་བཟང་ཆོག་ཤེས་མེད་པར་སྐྱབ་པ་  
དང་། །རང་དང་གཞན་ལ་གཞོད་པའི་སློར་གྱུར་བ། །མི་དགོ་བརྟ་སོགས་སྤྲིག་ལས་  
ཐམས་ཅད་དང་། །དོན་མེད་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་ལས་གང་ཡང་། །བྱ་བའི་གོ་སྐབས་  
མེད་པར་ཐག་སྤྲིང་བར། །ངོ་ཆ་ཁྲེལ་ཡོད་ཅན་དང་ཤེས་བཞིན་ནམས། །རབ་ཏུ་  
བསྐྱེམས་ནས་དམ་ཆོས་ཚུལ་བཞིན་དུ། །སྐྱབ་པའི་སྤྲོད་བོ་དམ་པ་སྦྲང་བ་ཡིས། །ཆེ་  
འདི་ཉིན་རེ་བཞིན་དང་སྐད་ཅིག་མ། །རེ་རེ་བཞིན་ཡང་འབྲས་བྱ་ཡོད་པར་བྱ། །

གཉིས་པ་སྤྲོད་བོ་ལེན་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། །ལམ་རིམ་སྤྱི་ལ་ངེས་པ་  
བསྐྱེད་པ་དང་། །སྤྲོད་བོ་ལེན་ཚུལ་དངོས་སོ་དང་བོ་ནི། །རྒྱལ་བས་སེམས་ཅན་  
དོན་དུ་གསུངས་པའི་ཆོས། །ཐམས་ཅད་སྤྲེས་བྱ་གསུམ་གྱི་ཆོས་སློར་དུ། །འདུ་སྟེ་  
སེམས་ཅན་དོན་ལ་མངོན་མཐོ་དང་། །ངེས་ལེགས་གཉིས་ལས་མངོན་མཐོ་སྐྱབ་  
པ་ལས། །བརྩམས་ཏེ་གསུངས་ནམས་སྤྲེས་བྱ་རྒྱུད་དུ་འོ་ཆོས། །དངོས་སམ་ཐུན་  
མོང་བ་ཡི་ཆོས་སློར་དུ། །འདུ་ཞིང་ངེས་ལེགས་ལ་ནི་འཁོར་བ་ལས། །གྲོལ་བ་  
ཙམ་གྱི་ཐར་བ་ཐུང་འདས་དང་། །ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་མཆོག་གཉིས་  
ལས། །དང་བོ་སྐྱབ་བྱེད་ཉན་རང་ཐེག་པ་ལས། །བརྩམས་ཏེ་གསུང་ནམས་སྤྲེས་བྱ་

འབྲིང་གི་ཆོས། །དངོས་སམ་ཐུན་མོང་བ་ཡི་ཆོས་སུ་འདུ། །སྤྱི་མ་སྤྱབ་བྱེད་ཐེག་པ་  
ཆེན་པོ་ལས། །བརྩམས་ཏེ་གསུང་བ་པར་བྱིན་ཐེག་པ་དང་། །སྤྲལས་གྱི་ཆོས་ཀྱིན་  
སྤྱེས་བྱ་ཆེན་པོ་ཡི། །ཆོས་སྒྲོར་ཉིད་དུ་ལེགས་པར་འདུ་བས་སོ། །སྤྱེས་བྱ་གསུམ་  
གྱིས་དོན་དུ་གཉེར་བྱ་ཡི། །གཙུག་པོ་མངོན་མཐོ་ཐར་བ་ཀྱིན་མཁྱེན་གསུམ། །ཡིན་  
ཏེ་སྤྱེས་བྱ་ཆུང་དུ་བྱུང་བར་ཅན། །ཆེ་འདིའི་བདེ་ལ་ཆེད་ཆེར་མི་བྱེད་པར། །སྤྱི་  
མའི་མཐོ་རིས་ཐུན་ཆོགས་དོན་དུ་གཉེར། །སྤྱེས་བྱ་འབྲིང་ནི་འཁོར་བ་མཐའ་དག་  
ལ། །སྤྱི་བ་བསྤྱེད་ནས་སྤྱིད་ལས་གྲོལ་བ་ཡི། །ཐར་བ་ཅམ་ཞིག་རང་གི་དོན་དུ་  
གཉེར། །སྤྱེས་བྱ་ཆེན་པོ་རང་དོན་ཡལ་བོར་ཏེ། །སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྤྱལ་  
བསྐྱེད་ཐད་བྱིར་དུ། །ཀྱིན་མཁྱེན་གོ་འཕང་ཐོབ་བྱུང་བྱེད་པས་སོ། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་  
བྱང་ཆུབ་ལམ་སྒྲོན་ལས། །གང་ཞིག་ཐབས་ནི་གང་དག་གིས། །འཁོར་བའི་བདེ་བ་  
ཅམ་དག་ལ། །རང་ཉིད་དོན་དུ་གཉེར་བྱེད་པ། །དེ་ནི་སྤྱེས་བྱ་ཐ་མར་ཤེས། །སྤྱིད་  
པའི་བདེ་ལ་རྒྱབ་སྤྲོགས་ཤིང་། །སྤྱིག་པའི་ལས་ལས་སྤྲོག་བདག་ཉིད། །གང་ཞིག་  
རང་ཞི་ཅམ་དོན་གཉེར། །སྤྱེས་བྱ་དེ་ནི་འབྲིང་ཞེས་བྱ། །རང་རྒྱུད་རྟོག་པའི་སྤྱལ་  
བསྐྱེད་གྱིས། །གང་ཞིག་གཞན་གྱི་སྤྱལ་བསྐྱེད་ཀྱིན། །ཡང་དག་ཐད་པར་ཀྱིན་ནས་  
འདོད། །སྤྱེས་བྱ་དེ་ནི་མཆོག་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ་སྤྱེས་བྱ་ཆུང་དུ་ལ། །ཆེ་འདི་འབའ་  
ཞིག་དོན་གཉེར་དང་། །སྤྱི་མ་དོན་གཉེར་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་། །སྐབས་འདིར་སྤྱི་མའི་  
དབང་དུ་བྱས། །འདིར་ནི་སྤྱེས་བྱ་ཆུང་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་གྱི། །ལམ་ལ་རིམ་བཞིན་  
སོ་སོར་འབྲིད་པ་སྟེ། །དེ་ཡི་དོན་ནི་སྤྱེས་བྱ་ཆུང་འབྲིང་དང་། །ཐུན་མོང་བ་ཡི་ལམ་  
རྣམས་ཆེན་པོ་ཡི། །ལམ་གྱི་ཡན་ལག་སྒྲོན་འགྲོ་ཡིན་པས་ན། །དང་བོར་ཆུང་དུའི་  
ལམ་ནས་རིམ་བ་བཞིན། །ཁྲིད་ནས་ཐེག་པ་ཆེན་པོར་འཇུག་པ་ཡིན། །ཡན་ལག་

ཡིན་ཆུང་སྒོ་བ་དཔོན་ཏྲ་དབྱངས་ཀྱིས། །ཀུན་རྫོབ་བྱང་སེམས་བསྐྱེད་པའི་མན་ངག་  
ལས། །མི་འཆེ་བ་དང་བདེན་པ་དང་། །བྱིན་ནས་ལེན་དང་ཆངས་པར་སྦྱོད། །འཛིན་  
བ་ཐམས་ཅད་གཏང་བ་ནི། །འདི་ནི་བདེ་འགྲོའི་སྦྱོད་པ་ཡིན། །འཁོར་བའི་སྤྱད་  
བསྐྱེད་ཡོངས་མཐོང་ནས། །སྤང་བྱུང་བདེན་པའི་ལམ་བསྐྱེད་ཞིང་། །ཁ་ན་མ་ཐོ་  
གཉིས་སྦྱོང་བ། །འདི་ནི་ཞི་བའི་སྦྱོད་པ་ཡིན། །འདི་དག་ཀུན་གྱང་སྤང་བྱ་སྟེ། །ངེས་  
འབྱུང་ལམ་གྱི་ཡན་ལག་ཡིན། །ཆོས་ཀུན་སྦྱོང་བ་ཉིད་རྟོགས་པས། །འགྲོ་ལ་སྦྱོང་  
རྗེའི་ཆུ་རྒྱུན་འབྱུང་། །ཐབས་མཁས་སྦྱོང་བ་མཐའ་ཡས་པ། །ངེས་འབྱུང་མཆོག་གི་  
སྦྱོང་བ་ཡིན། །ཞེས་སོ་རྒྱུད་འབྲིང་གཉིས་ཀྱི་བྱན་མོང་ལམ། །སྦྱེས་བྱ་ཆེན་པོའི་  
ལམ་གྱི་ཡན་ལག་དང་། །སྦྱོང་འགྲོ་ཡིན་ན་ཆེན་པོའི་ལམ་རིམ་དུ། །བྱས་པས་ཆོག་  
མོད་རྒྱུད་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་གྱི། །ལམ་རིམ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་བྱ་ཅི་དགོས། །ཞེ་ན་འདི་  
ལ་དགོས་པ་ཆེན་པོ་གཉིས། །ཡོད་དེ་འདི་ལྟར་སྦྱེས་བྱ་རྒྱུ་འབྲིང་དང་། །བྱན་མོང་  
བ་ཡི་སྒོ་ཡང་མ་སྦྱེས་པར། །རང་ཉིད་སྦྱེས་བྱ་ཆེན་པོར་ཁས་འཆེ་བའི། །ལོག་རྟོག་  
ངན་པའི་ང་རྒྱལ་གཞིམ་པ་དང་། །སྦྱེས་བྱ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་འབྲིང་གསུམ་ཆར་གྱི། །རང་  
རང་སྒོ་དང་རིམ་ལྟར་འཆོམས་པ་ཡི། །འདོད་དོན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུག་འབྲུག་  
བས། །གསུམ་ཆར་ལ་ཡང་པན་པར་འབྲུག་བས་སོ། །འོན་ཀྱང་འདི་ཡི་དགོས་པའི་  
གཙོ་བོ་ནི། །གང་ཟག་གཅིག་ལའང་སྦྱོང་འགྲོ་དངོས་གཞི་ཡི། །ཡན་ལག་ཐམས་  
ཅད་ཆང་བར་ལེགས་བསྟན་ཏེ། །ཀུན་མཁྱེན་སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པ་ཡིན། །

གཉིས་པ་སྦྱོང་བོ་ལེན་ཆུང་དངོས་ལ་གསུམ། །མདོན་མཐོ་དོན་གཉེར་སྦྱེས་  
བྱ་རྒྱུ་འབྲིང་དང་། །བྱན་མོང་བ་ཡི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་དང་། །ཐར་བ་དོན་གཉེར་སྦྱེས་བྱ་  
འབྲིང་བོ་དང་། །བྱན་མོང་བ་ཡི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་དང་། །ཀུན་མཁྱེན་དོན་གཉེར་སྦྱེས་

བྱ་ཆེན་པོ་ཡི། །ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་ནི་སྒོ་སྤང་བའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ་སྐྱེས་བྱ་ཚུང་  
དུ་དང་། །ཐུན་མོང་བ་ཡི་བསམ་པ་སྤང་བ་དང་། །སྐྱེས་པའི་ཆད་དང་ལོག་རྟོག་  
བསམ་པ་འོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས་ཕྱི་མ་དོན་གཉིར་གྱི། །བསམ་པ་བསྐྱེད་དང་ཕྱི་མར་  
བདེ་བའི་ཐབས། །བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ལོ་དང་པོ་ལ་ཡང་གཉིས། །འཆི་བ་རྗེས་སུ་བྱ་  
བ་བསམ་པ་དང་། །དན་འགོ་བ་ཡི་སྤྱག་བསྐྱེད་བསམ་པ་འོ། །དང་པོ་ལ་བཞི་འཆི་བ་  
མ་བསྐྱོམ་པའི། །ཉིས་དམིགས་བསམ་དང་སྐྱོམ་པའི་པན་ཡོན་དང་། །འཆི་བ་བྱ་  
པའི་བསམ་པ་ཅི་འབྲ་ཞིག །བསྐྱེད་དང་འཆི་བ་བྱ་བ་སྐྱོམ་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་འཆི་  
བ་བྱ་བ་མ་སྐྱོམ་པའི། །ཉིས་དམིགས་བསམ་ཚུལ་སྐྱེད་མོངས་པལ་ཆེར་  
གྱིས། །རང་ལ་འཆི་བ་འོང་དང་མི་འོང་གི། །རྟོག་དཔྱད་ཅམ་ཡང་བྱེད་པར་མི་  
འགྱུར་ལ། །འགའ་ཞིག་ལ་ནི་ནམ་ཞིག་འཆི་བ་ཞིག་འོང་སྐྱམ་ཡོད་ཀྱང་ལོ་རྒྱུ་ཞག་  
གངས་ནམས། །རེ་རེ་བཞིན་ནས་མི་འཆི་སྐྱམ་པ་དང་། །རྒྱས་ཤིང་ཁོག་དང་འཆི་  
ནད་བྱ་པོ་ཡིས། །ཐེབས་ཀྱང་རེ་ཞིག་གསོན་དུ་རེ་བ་ཡི། །བསམ་པ་མངོན་དུ་གྱུར་  
ཏེ་འཆི་གཤམ་གྱི། །དམ་ཆོས་སྐྱབ་ལ་སྒོ་ཁ་མི་ཕྱོགས་པར། །ཆེ་འདིའི་འདུན་མ་ཁོ་  
ནའི་དབང་དུ་འགོ། །བརྒྱལ་ཐོས་བསམ་སོགས་ལ་ཞུགས་གྱུར་ཀྱང་། །ཆེ་འདིའི་  
འདུན་མའི་དབང་དུ་སོང་བ་ཡིས། །དགེ་བ་གང་བྱས་མཐུ་ཚུང་ཉིས་སྤྱང་  
སོགས། །དན་འགོའི་རྒྱ་དང་མ་འབྲེས་ཤིན་ཏུ་དགོན། །གལ་ཏེ་ཕྱི་མར་དམིགས་ནས་  
བསྐྱབ་ན་ཡང་། །ཕྱི་བཞོལ་ལེ་ལོ་གཉིད་སྤྱག་གེ་མོའི་གཏམ། །བཟའ་བཏུང་སོགས་  
ལ་འདུག་པའི་ནམ་གཡེང་གིས། །ཉིན་མཆན་འདའ་བས་བཙོན་པ་ཆེར་མི་  
འབྱུང་། །ཆེ་འདིར་ཡུན་རིང་གནས་སུ་རེ་བ་ཡིས། །བསྐྱེད་ན་ཆོས་པར་སྐྱོམ་ཀྱང་  
མཁོ་དགུ་དང་། །ཉིད་བཀུར་སོགས་ལ་ཆགས་པ་བྱ་པོ་སྐྱེ། །དེ་དག་འབྱུང་ལ་



གཞན་གྱིས་གོགས་བྱས་སམ། །བྱེད་དུ་དོགས་ལ་སྤང་བ་ཤུགས་དག་དང་། །ཆགས་  
 སྤང་སོགས་གྱི་ཉེས་དམིགས་ལ་མོངས་བཤེ། །གཏི་ཐུག་རྒྱས་ཤིང་དེ་ལས་ང་རྒྱལ་  
 སོགས། །ཉོན་མོངས་དག་པོ་ཆུ་བོའི་རྒྱན་བཞིན་འཇུག། །དེ་ལས་མི་དགེ་བཅུ་དང་  
 འཚམས་མེད་ལ། །ལ་སོགས་མི་དགའི་ལས་རྣམས་མང་བསགས་ཏེ། །ཤུགས་དག་  
 ཡུན་རིང་སྤྱག་བསྐྱལ་བཅོད་དཀའ་བཤེ། །ངན་འགྲོར་འཁྲིད་པས་དེ་ལས་མ་རུང་  
 ཅི། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་འཕགས་བ་ལྟས། །གང་ལ་འཛིག་ཉེན་གསུམ་མངའ་བདག་རང་  
 ཉིད་འཆི་བདག་བྱེད་པོ་མེད། །ཡོད་དེས་རྣལ་བཞིན་གཉིད་ལོག་ན། །དེ་ལས་མ་  
 རུང་གཞན་ཅི་ཡོད། །ཅེས་དང་ཞི་བ་ལྟ་ཡིས་གྱང་། །ཐམས་ཅད་བོར་དེ་ཆ་དགོས་  
 བར། །བདག་གིས་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་ནས། །མཇའ་དང་མི་མཇའི་དོན་གྱི་ཕྱིར། །སྤྲིག་  
 བ་རྣམ་པ་སྤྲ་ཆོགས་བྱས། །ཞེས་དང་བསྟན་རིམ་ལས་གྱང་ངེ་སྐད་དུ། །དེ་ལ་བརྟན་  
 བར་ཞེན་པའི་འཁྲལ་བ་ཡིས། །བསྐྱས་བས་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ལ་སོགས་  
 གྱི། །བདེ་ལ་བརྟམ་སོགས་ཉོན་མོངས་ཀུན་རྒྱས་ནས། །དོན་དུ་འགྱུར་བ་རྣམ་དཔྱོད་  
 ཐག་བསྐང་བྱེད། །དེ་ལས་ཉེས་སྤྱོད་བརྒྱུང་བ་སྤྲ་ཆོགས་གྱིས། །སྤྲུལ་གདུག་གིས་  
 ཟེན་ལེགས་གསུངས་དུག་སེལ་བཤེ། །སྤྲན་ལ་རྒྱབ་སྤྱོགས་ངེས་པར་བདེ་འགྲོ་  
 དང་། །ཐར་བའི་ཆོས་གྱི་སྤྱོད་ཆད་ངན་འགྲོར་གཞོལ། །ཞེས་སོ་གཉིས་པ་སྒྲོམ་པའི་  
 བན་ཡོན་ནི། །འཆི་བ་དྲན་པ་ཡང་ཡང་བསམ་བ་ཡིས། །དེ་རིང་སང་ཡང་མི་འཆིའི་  
 ངེས་པ་མེད། །སྟམ་པའི་སྤྱུང་དུ་འཆི་བའི་སྤྱོགས་འཛིན་པའི། །བསམ་བ་དུ་རེ་ཡོད་  
 བར་གྱུར་བ་ན། །ཆེ་འདིའི་ཕུན་ཆོགས་སྤྱིང་བོ་མེད་མཐོང་ནས། །དེ་ཡི་ཆེད་དུ་  
 འབད་པའི་སྒོ་སྤྲོག་ཅིང་། །སྐྱབས་འགོ་ལས་འབྲས་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སོགས་ལ། །ལྷང་  
 དོར་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབ་ལ་བརྩོན་པ་ཡིས། །མངོན་མཐོང་ངེས་ལེགས་རྒྱུ་ལ་འཇུག་

བས་ན། །འཆི་བ་བསམ་ལས་དོན་ཆེ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །དེ་སྤྱིར་རྒྱལ་བས་ཕྱ་ངན་  
འདས་ཆེན་ལས། །ཞིང་ས་སྒོ་བའི་ནང་ན་སྟོན་ལོག་མཆོག་། །རྗེས་ཀྱི་ནང་ན་བ་ལང་  
ཁྱུ་མཆོག་རྗེས། །འདུ་ཤེས་ནང་ན་མི་རྟག་པ་དང་ནི། །འཆི་བའི་འདུ་ཤེས་མཆོག་སྟེ་  
འདི་དག་གིས། །འདོད་པ་མ་རིག་ང་རྒྱལ་ལ་སོགས་སེལ། །ཉོན་མོངས་ཉེས་སྦྱོད་  
འཛོམས་པའི་ཐོབ་དང་། །དགེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་ལ་འདུག་པའི་སྟོ། །ཆེན་  
པོར་གྱུར་སོགས་དཔེ་ཡི་སྟོན་ས་བསྟགས། །འཆི་བ་དྲན་པའི་པན་ཡོན་ཆོམས་ལས་  
ཀྱང་། །ལུས་འདི་རྩ་སྦྱོད་འབྲུག་རྟོགས་བྱ་ཞིང་། །དེ་བཞིན་ཆོས་རྣམས་སྤྲིག་རྒྱ་  
འབྲུག་ཤེས་ནས། །བདུད་ཀྱི་མེ་རྟོག་མཆོན་ནི་འདིར་གཙོད་པ། །འཆི་བདག་རྒྱལ་  
བོས་བཏྲུང་ཡང་མེད་པར་འགྱོ། །རྒྱ་བ་མཐོང་ཞིང་ནད་ཀྱི་སྤྱག་བསྟེན་དང་། །སེམས་  
དང་བྲལ་བའི་ཤི་བ་མཐོང་ནས་ནི། །བརྟན་པའི་བཙོན་ར་འབྲུག་པའི་བྱིས་སྤངས་  
ཀྱི། །འཛིག་ཉེན་པལ་བས་འདོད་སྤངས་བྱས་རེ་སྟོན། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་བསྟན་  
པའི་རིམ་པ་ལས། །འདི་ལ་ངེས་པར་ཡིད་ཆེས་སྒོ་ལྷན་གང་། །འཛིག་ཉེན་ཆོས་ཀྱན་  
དོན་མེད་ཉིད་རྟོགས་པས། །དེ་ཡི་སྦྱོས་ལ་ཆགས་སོགས་ངེས་བསྟོན་ཅིང་། །ཉེས་  
པར་སྦྱོད་པའི་ཆོང་ཆོང་ཀྱན་ལས་འདལ། །རྒྱད་པ་ཀྱན་སེལ་བདེ་ལེགས་ཉིད་སྦྱིན་  
པ། །དམ་པའི་སྐྱབས་མཆོག་རིན་ཆེན་ལྷ་ར་བཟུང་ནས། །ཅིས་ཀྱང་ཆོས་ལས་མི་  
འདལ་བསོད་ནམས་ཀྱི། །ལས་ཀྱིས་མི་ངོམ་སྟངས་ཐོ་ལེན་པར་ངེས། །དེས་ན་འདི་ནི་  
འདུ་ཤེས་མཆོག་ཉིད་དང་། །ཉོན་མོངས་ཉེས་ཆོགས་ཀྱན་འཛོམས་ཐོབ་དང་། །དགེ་  
ལེགས་ཅི་སྟོགས་ཅིག་ཆར་བསྐྱབ་པའི་སྟོ། །ལ་སོགས་ལེགས་ཆོགས་མང་བོས་  
རབ་རྒྱ་བསྟགས། །ཞེས་སོ་དེས་ན་འདི་ལ་ཐབ་ཆོས་གཞན། །བསྟོམ་རྒྱ་མེད་པ་  
རྣམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནོ། །སྟམ་དང་བསྟོམ་ཡང་དང་བོར་རྩུང་བདེ་ཅམ། །བསྟོམ་

བར་བྱ་ཡི་རྒྱན་བཤེས་ཉམས་ལེན་དུ། །མི་འོས་སྟུང་དུ་མི་གཟུང་ཐོག་མཐའ་  
 བར། །གསུམ་དུ་དགོས་པར་ངེས་པ་སྟོང་ནས་བསྐྱེད། །གསུམ་པ་འཆི་བ་བྲན་པ་ཅི་  
 འབྲཞིག།སྐྱེད་ན་འཆི་བས་འཇིགས་སྟོ་སྐྱེད་དགོས་ལ། །དེ་ཡང་གཉེན་དང་ཡོངས་  
 སྐྱེད་ལ་སོགས་ལ། །ཆགས་པའི་དབང་གིས་དེ་དང་བྲལ་དོགས་ནས། །སྐྱག་པ་ལམ་  
 ལ་ཡེ་ནས་མ་སྐྱུངས་པའི། །སྐྱག་ལུགས་ཡིན་པས་འདིར་ནི་དེ་མི་སྐྱེད། །ཕྱི་མར་  
 ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བ་འགོག་པ་དང་། །མངོན་མཐོ་ངེས་ལེགས་རྒྱ་ནི་མ་སྐྱབ་པར། །འཆི་  
 བ་དེ་ལ་འཇིགས་པ་བསྐྱེད་དགོས་ཏེ། །སྐྱག་པས་འཆི་བ་འགོག་པར་མི་རུས་  
 །ཀྱང་། །ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ལས་ལྟོག་པ་དང་། །མཐོ་ངེས་ཐར་བའི་རྒྱ་ལ་ལེགས་  
 འབད་ནས། །འཆི་ཆེ་གཉེན་ལུས་སོགས་དང་འབྲལ་དོགས་དང་། །ངན་འགྲོར་སྐྱུང་  
 གི་དོགས་པས་གདུང་མི་འགྱུར། །དེ་སྐྱེད་དུ་ཡང་སྐྱེས་རབས་ལས། །རབ་རྩ་  
 བསྐྱེམས་ཀྱང་གནས་མི་རུས། །གང་ལ་བཅོས་སུ་མི་རུང་བ། །འཇིགས་ཤིང་སྤང་  
 བར་བྱས་པ་ཡིས། །དེ་ལ་བན་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །དེ་ལྟར་འཇིག་ཉེན་ཆོས་ཉིད་ལ་  
 བརྟགས་ན། །མི་རྣམས་སྤིག་པ་བྱས་པས་འགྱོད་པར་འགྱུར། །དགེ་བའི་ལས་ཀྱང་  
 ལེགས་པར་ཡོངས་མ་བྱས། །ཕྱི་མའི་ཆེ་ལ་སྐྱག་བསྐྱེད་འབྱུང་དུ་དོགས། །འཆི་བར་  
 འགྱུར་བའི་འཇིགས་པས་སྤོངས་པར་འགྱུར། །གང་ལས་བདག་གི་ཡིད་ནི་འགྱོད་  
 འགྱུར་བ། །དེ་ཉིད་བདག་གིས་བྱས་པར་ཡོངས་མི་བྲན། །དཀར་བོའི་ལས་ཀྱང་རབ་  
 རྩ་གོམས་པར་བྱས། །ཆོས་ལ་གནས་ན་འཆི་བས་སུ་ཞིག་འཇིགས། །ཞེས་དང་  
 བཞི་བརྒྱ་བ་ལས་ཀྱང་། །བདག་ནི་འཆི་འོ་སྟུང་སེམས་པ། །གང་ལ་ངེས་པར་ཡོད་  
 ཀྱུར་བ། །དེས་ནི་འཇིགས་པ་ཡོངས་བཏང་བྱིར། །འཆི་བདག་ལ་ཡང་ག་ལ་  
 འཇིགས། །ཞེས་སོ་བཞི་བ་འཆི་བ་བྲན་པ་དེ། །སྟོམ་ཚུལ་ཅ་བ་གསུམ་དང་རྒྱ་

མཚན་དག། །ཐག་གཅོད་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་སྒོམ་པ་སྟེ། །དེ་ལ་རྩ་བ་གསུམ་ཞེས་  
བྱ་བ་ནི། །དེས་པ་ཁོ་ནར་འཆི་བ་བསམ་པ་དང་། །ནམ་འཆི་དེས་པ་མེད་པ་བསམ་  
པ་དང་། །འཆི་ཆེ་དམ་ཆོས་མ་གཏོགས་གང་གིས་ཀྱང་། །ཕན་པ་མེད་ཚུལ་བསམ་  
པའོ་དང་ཐོ་ཡི། །རྒྱ་མཚན་གསུམ་ལས་དང་པོ་རང་ཅག་ལ། །འཆི་བདག་དེས་པར་  
འོང་ཞིང་དེ་ཡང་ནི། །རྒྱུན་གྱིས་བརྒྱུག་ཏུ་མེད་དེ་ཅི་འདྲ་བའི། །སྟེ་བ་སྤང་ཀྱང་འཆི་  
བ་འོང་བ་ནི། །མི་རྟག་པ་ཡི་ཆོས་ལས་ངེ་སྤྲད་དུ། །གང་ཡང་སངས་རྒྱས་རང་  
སངས་རྒྱས། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་ཉན་ཐོས་ཀྱང་། །སྟེ་ལུས་འདི་ནི་སྤོང་མཛད་  
ན། །སྟེ་པོ་ཕལ་བ་སྟོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་སོ་ལུས་ཕྱོགས་གང་དུ་བསྐྱད་ཀྱང་  
རུང་། །འཆི་བ་དེས་པར་འོང་བ་དེ་ཉིད་ལས། །གང་དུ་གནས་ན་འཆི་བས་མི་ཚུགས་  
པའི། །ས་ཕྱོགས་དེ་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །བར་སྤང་ན་མེད་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ན་  
མེད། །རི་པོ་རྣམས་ཀྱི་གསེབ་ཏུ་ཞུགས་ནའང་མིན། །ཞེས་སོ་སྟོན་དང་ཕྱི་དུས་ནམ་  
དུ་ཡང་། །སྟེས་ཀྱང་འཆི་བས་འཛོམས་པ་དེ་ཉིད་ལས། །བྱུང་དང་འབྱུང་བར་འབྱུར་  
བ་ངེ་སྟེད་པ། །ཀུན་གྱིས་ལུས་འདི་བཏང་ནས་འགོ་བས་ན། །དེ་ཀུན་འཇིག་པར་  
མཁས་པས་ཉོགས་ཀྱིས་ཏེ། །ཆོས་ལ་གནས་ཀྱིས་དེས་པར་སྤྱད་པ་སྟེད། །ཅེས་སོ་  
དེ་ལས་བྱོས་པས་མི་ཐར་ཞིང་། །སྟོབས་ནོར་རྩལ་སྟགས་སྟོན་སོགས་གང་གིས་  
ཀྱང་། །བརྒྱུག་ཏུ་མེད་པ་རྒྱལ་པོར་གདམས་པ་ལས། །བཤད་ཅིང་དེ་ལྟར་བསྟན་  
པའི་རིམ་པ་ལས། །རི་ཆེན་སྤྱོད་པ་འཕན་མེད་འཕྲུག་པོ་ཡིས། །ཀུན་ནས་འཛོམས་  
དང་མི་བཟད་མེད་གཤེད་ཁར། །རི་དྲགས་སྤྱོད་པ་ཆུད་ལྟར་སྟོབས་སོགས་  
གྱིས། །བརྒྱུག་ཏུ་མེད་པས་ལུས་སེམས་གདུང་བས་གཟིང་། །ཞེས་སོ་རྒྱ་མཚན་  
གཉིས་པ་ཆེ་འདི་ལ། །སྟོན་པ་མེད་ཅིང་འབྲིད་བྱེད་བར་མ་ཆད། །ཡོད་པས་དེས་

བར་འཆི་སྟེ་ཆེ་རིང་མཐའ། །ལོ་བརྒྱ་ཐུབ་ཏུ་ཆུག་ཀྱང་དེའི་བར་གྱི། །ཆེ་ནི་ལོ་ཆེ་  
 ཞག་དང་ཉིན་མཆན་དང་། །སྤྱོད་ལ་སོགས་སོང་བས་འབྲིད་བྱེད་ཅིང་། །སྟོན་པ་ཅི་  
 ཡང་མེད་པར་སྟོད་འཇུག་ལས། །ཉིན་མཆན་སྟོད་པ་ཡོང་མེད་པར། །ཆེ་འདི་ཉག་  
 ཏུ་གོད་འགྱུར་ཞིང་། །བསྟོན་པ་གུད་ནས་འོང་མེད་ན། །བདག་ལྟ་འཆི་བར་ཅིས་མི་  
 འགྱུར། །ཞེས་དང་དེ་བཞིན་ཆོམས་ལས་ཀྱང་། །དཔེར་ན་ཐགས་ནི་བརྒྱུད་པ་  
 ལ། །སྤྱན་ནི་གང་དང་གང་བཅུག་པའི། །སྤྱན་གྱིས་གཏིང་ལ་གཏུག་པ་ལྟར། །མི་  
 རྣམས་སྟོག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །དཔེར་ན་དེས་པར་གསལ་བ་དག་གོམ་པ་གང་དང་  
 གང་ཐོར་བས། །གསལ་པའི་བྱང་བྱ་བསྟོན་པ་ལྟར། །མི་རྣམས་སྟོག་ཀྱང་དེ་བཞིན་  
 ནོ། །ཆུ་མྱུང་བྱག་ཏུ་འབབ་པའི་རྒྱན། །སྟོག་པ་མེད་པ་རྩི་ལྟ་བར། །དེ་བཞིན་མི་ཡི་  
 ཆེ་འགྲོ་བ། །སྤྱར་ནི་སྟོག་པར་འགྱུར་བ་མེད། །དཀའ་བ་ཉིད་དང་ཐུང་བ་དང་། །དེ་  
 ཡང་ཐུག་བསྐྱེད་ལྟར་པ་དག་ལྟར་བ་ཁོ་ནར་འདིག་འགྱུར་ཏེ། །ཆུ་ལ་དབྱུག་གུས་  
 གིས་པ་བཞིན། །དཔེར་ན་སྤྱགས་རྩི་དབྱུག་ཐོགས་གིས། །སྤྱགས་རྣམས་གནས་སུ་  
 ཕྱིན་བྱེད་ལྟར། །དེ་བཞིན་ན་དང་རྒྱ་བ་ཡིས། །མི་རྣམས་འཆི་བདག་བྱང་བྱ་  
 རྟེན། །ཞེས་དང་རྒྱ་ཆེར་རོལ་པའི་མདོ་ལས་ཀྱང་། །སྲིད་གསུམ་མི་ཉག་སྟོན་ཀའི་  
 སྟོན་དང་འབྲ། །འགྲོ་བའི་སྟེ་འཆི་གར་ལ་བསྟན་དང་མཚུངས། །འགྲོ་བའི་ཆེ་འགྲོ་ནམ་  
 མཁའི་སྟོག་འབྲ་སྟེ། །རི་གཟར་འབབ་ཆུ་ལྟ་བུར་སྤྱར་མགྲོགས་འགྲོ། །ཞེས་པ་  
 རྣམས་གྱི་མཐུན་དཔེ་བྱ་མ་ཡི། །སྟོན་མེ་ནི་འཇོན་པ་སྤྱར་བར་གསུངས། །བཞི་  
 བརྒྱ་བ་ཡི་འགྲེལ་བར་བྱངས་པ་ལས། །མི་ཡི་དབང་པོ་སྟོག་མའི་མཆན་མོར་  
 ནི། །གང་ལ་འདིག་ཉེན་མངལ་ན་གནས་སྤྱར་བ། །དེ་ནས་བཅུམས་ནས་དེ་ནི་ཉིན་  
 དེ་ཞིང་། །འགྲོས་བཞོལ་མེད་པར་འཆི་བདག་བྱང་བྱ་འགྲོ། །ཞེས་དང་ཕྱིན་ཅི་ལོག་

བཞི་འགོག་པ་ལས། །རི་བོ་མཐོན་པོའི་ཅེ་མོའི་སྤྲོད་ནས་ས་ལ་ལྷུང་བར་གྱུར་བ་  
ཡི། །ཞིག་པར་གྱུར་ཆེ་ཅི་འདི་བར་སྤང་ལ་ནི་བདེ་བ་སྤྲོད་འགྱུར་རམ། །སྤྲོས་ནས་  
བཅུམས་ཏེ་འཆི་བ་ཉིད་ཕྱིར་རྟག་ཏུ་རབ་ཏུ་རྒྱག་པ་ན། །སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་བར་  
སྐབས་གང་དུ་བདེ་བ་ཇི་ལྟར་ཐོབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་པ་དག་གིས་མངལ་དུ་ཞུགས་  
པ་ནས། །སྐད་ཅིག་ཅུམ་ཡང་སྤྲོད་པའི་སྐབས་མེད་པར། །འཆི་བདག་དུང་དུ་འགྲོ་  
བས་གསོན་པའི་ཆོ། །སྤྲོད་པར་བཟུང་ནས་དགའ་བར་མི་བྱ་གསུངས། །རྒྱ་མཚན་  
གསུམ་པ་གསོན་པའི་ཆེ་ན་ཡང་། །དམ་ཆོས་བྱ་ལོང་མེད་པར་འཆི་བ་ནི། །ཆེ་ཡི་  
རིང་མཐའ་ལོ་བརྒྱ་ཐུབ་གྱུར་གྱང་། །ཆོས་ལ་ལོང་ཡོད་བྱ་བར་མི་རུང་སྟེ། །དོན་མེད་  
ཁོ་ནར་སྤར་ནས་མང་ཞིག་འདས། །ལྷག་མའང་བྱེད་ནི་གཉིད་ཀྱིས་འདའ་འགྱུར་  
ཞིང་། །གཞན་ཡང་ནད་དང་འཆོལ་འགྲོ་གསོག་བསྐྱང་དང་། །བྲེ་མོའི་གཏམས་དང་  
བཟའ་བཏུང་སྤྱག་བསྐྱལ་དང་། །ཡིད་མི་བདེ་དང་རྣམ་གཡེང་གཞན་གྱིས་གྱང་། །དོན་  
མེད་ཉིད་དུ་འདའ་ལ་རྣམ་པའི་ཆོ། །ལུས་དང་དབང་པོ་སེམས་ཀྱི་སྟོབས་ཉམས་  
པས། །ཆོས་རྒྱལ་ཇི་བཞིན་བྱེད་པའི་མཐུ་ཉམས་པས། །དམ་ཆོས་སྐྱབ་པའི་ལོངས་  
སྐབས་མེད་པར་འགྱུར། །དེ་ལྟར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་འགོག་པ་ལས། །འདི་ན་མི་  
རྣམས་ཆེ་ནི་མཆོག་ཏུ་རིང་ཡང་ལོ་བརྒྱ་ཁོ་ནར་ཟད། །དེ་ལས་གྱང་ནི་དང་པོ་བྱིས་  
བ་ཐ་མ་རྣམ་པས་དོན་མེད་བྱེད། །གཉིད་དང་ནད་སོགས་དག་གིས་དེ་དུས་མེད་  
པར་ཀུན་ནས་རེ་བ་འཛོམས། །བདེ་བར་གནས་པའི་མི་ནང་འགྲོ་བའི་ཆེ་ནི་ལྷག་མ་  
ཅི་ཅུམ་ཡོད། །ཅེས་སོ་དེ་ལྟར་ཆེ་འདིའི་ཕུན་ཆོགས་ནི། །དེ་ལྟར་འཛོམ་ཡང་མི་  
ལམ་ཐུན་གཅིག་ལ། །བདེ་བ་སྤྲད་པ་སང་ནས་བྲན་པ་ལྟར། །འཆི་བའི་དུས་སུ་བྲན་  
པའི་ཡུལ་ཅུམ་དུ། །འགྱུར་ལ་འཆི་བའི་དགྲ་ནི་གང་གིས་གྱང་། །དགག་ཏུ་མེད་པར་



དེས་པར་འོང་འགྱུར་ན། །ཅིའི་ཕྱིར་ཆེ་འདིའི་བསྐྱུ་བྱིད་འབའ་ཞིག་ལ། །དགའ་བར་  
 བྱ་ཞེས་བསམ་སྟེ་སྐྱེས་རབས་ལས། །ཀྱེ་མའོ་འཇིག་རྟེན་ཉོན་མོངས་དག །གནས་  
 པ་མི་བརྟན་དགའ་མི་འགྱུར། །ཀུ་ལུ་ཏ་ཡི་དཔལ་འདི་ཡང་། །དན་པར་བྱ་བ་ཉིད་དུ་  
 འགྱུར། །འགྲོ་བ་འདི་ལྟ་བུར་ནི་འཁོད་པ་ལ། །སྐྱེ་བོ་འཇིགས་པ་མེད་པའི་ངོ་མཆར་  
 ཀྱེ། །ལམ་རྣམས་ཐམས་ཅད་འཆི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་བཀག། །དོགས་པ་མེད་པར་རབ་  
 དུ་དགའ་ཞིང་སྟོང། །ན་དང་ཁ་དང་འཆི་བའི་གཞོད་བྱེད་དག། །མཐུ་ཆེན་དགག་དུ་  
 མི་རུས་ཡོད་བཞིན་ལ། །འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་ཉམ་ངར་དེས་འགྲོ་ན། །སེམས་ཤེས་  
 ལུ་ཞིག་འདི་ལ་དགའ་བར་སེམས། །ཞེས་དང་ཀ་ནི་ཀ་ཡི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས། །འཆི་  
 བདག་བརྩེ་བ་མེད་པ་ཅན། །སྐྱེས་ཅལ་དོན་མེད་གསོད་འགྱུར་བ། །གསོད་པ་མངོན་  
 དུ་མཐོང་བཞིན་དུ། །མཁས་པ་ལུ་ཞིག་བག་རྒྱུང་སྟོང། །དེ་སྤྱད་དཔའ་ཆེན་བཟོད་  
 མེད་དེས། །མདའ་ནི་མི་བཟད་འཆོར་མེད་པ། །དེ་ནི་རི་སྤྱིད་མ་འཕངས་པ། །དེ་  
 སྤྱིད་རང་གི་དོན་ལ་འབོད། །ཅེས་སོ་དེ་ལྟར་བསམ་སྟེ་བྱི་མ་ལ། །པན་པའི་དམ་  
 ཆོས་སྐྱབ་པར་ཐག་བཅོད་དོ། །རྩ་བ་གཉིས་པ་ནམ་འཆི་དེས་མེད་ཚུལ། །བསམ་པ་  
 དེ་རིང་པན་དང་ལོ་བརྒྱ་ཚུན། །འཆི་བ་འོང་བར་དེས་ཤིང་དེའི་བར་གྱི། །ཉིན་ཞག་  
 གང་ལ་འོང་བ་མ་དེས་པས། །དེ་རིང་ལྟ་བུར་འཆི་དང་མི་འཆི་བ། །གང་དུ་ཡང་ནི་  
 ཐག་གཅོད་མི་རུས་མོད། །འོན་ཀྱང་སྟོ་ཡིས་འཆི་བའི་ཕྱོགས་བཟུང་ནས། །དེ་རིང་  
 འཆི་འོ་སྐྱམ་པའི་སྟོ་བསྐྱེད་དགོས། །གཞན་དུ་ཆེ་འདིའི་སྤྱོད་གཤམ་བྱེད་བྱེད་  
 བས། །བྱི་མའི་གཤམ་ཤོམ་བྱེད་པ་མི་འོང་བས། །དེ་ཡི་བར་དུ་འཆི་བདག་གིས་  
 བཟུང་སྟེ། །འགྲོད་ཅིང་ཕྱང་ན་བཅས་བཞིན་འཆི་དགོས་སོ། །ཉིན་རེ་ཞིང་ཡང་འཆི་  
 གཤམ་ཆོས་བྱས་ན། །བྱི་མའི་དོན་མང་འགྱུབ་པས་མ་ཤི་ཡང་། །དེ་ནི་བྱས་པ་

ལེགས་ལ་ཤི་ན་ནི། །ཁྱད་བར་དུ་ཡང་དགོས་བས་དོན་ཆེན། །དེ་རིང་འཆིང་སྐྱམ་  
བའི་ལྷོ་བསྐྱེད་དེ། །ཕྱི་མའི་དོན་ལ་འབད་བར་ཆོམས་ལས་ཀྱང་། །སང་དང་འཇིག་  
ཉིན་ཕྱི་མ་གཉིས། །སྔོན་དུ་གང་འོང་གཏོལ་མེད་ཀྱི། །སང་གི་ཆེས་ལ་མི་འབད་  
བར། །ཕྱི་མའི་དོན་ལ་འབད་བར་རིགས། །ཞེས་དང་དེ་བཞིན་སྟོད་འཇུག་ལས། །དེ་  
རིང་ཁོ་ན་མི་འཆི་ཞེས། །བདེ་བར་འདུག་པ་རིགས་མ་ཡིན། །བདག་ནི་མེད་བར་  
འགྱུར་བའི་དུས། །དེ་ནི་གདོན་མི་ཟ་བར་འབྱུང་། །ཞེས་སོ་དེས་ན་འདི་ནི་གལ་  
ཆེན། །འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་གསུམ་ལས་འཇམ་གླིང་བའི། །ཆེ་ལ་དེས་པ་མེད་བར་  
བསམ་པ་ནི། །སྤྲི་མི་སྟན་པ་མ་གཏོགས་གཞན་ནམས་ཀྱིས། །རང་རང་ཆེ་ཆད་སྟབ་  
བའི་དེས་མེད་ཀྱང་། །པལ་ཆེར་སྟབ་པ་མང་ལ་འཇམ་གླིང་བའི། །ཆེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མ་  
དེས་སྔོན་དུས་སུ། །ཆེ་ལོ་དཔག་མེད་སྟབ་པ་མང་བྱུང་ལ། །ད་གདོད་ལོ་བཅུ་ལོན་  
ལ་རིང་མཐའ་བྱེད། །ད་ལྟ་ཀན་གཞོན་བར་མ་གང་ལ་འཆི། །དེས་པ་མེད་པ་མངོན་  
སུམ་སྤང་བྱུང་རོ། །དེ་ལྟར་མངོན་པ་མངོད་ལས་ཇི་སྐད་དུ། །འདི་ན་མ་དེས་ཐ་མར་  
ནི། །ལོ་བཅུ་དང་པོ་དཔག་ཏུ་མེད། །ཅེས་དང་དེ་བཞིན་ཆོམས་ལས་ཀྱང་། །སྔོ་  
སྟེ་བོ་མང་མཐོང་བ། །ཕྱི་ངོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར། །ཕྱི་ངོ་སྟེ་བོ་མང་མཐོང་  
བ། །སྔོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར། །སྟེས་པ་བྱུད་མེད་མང་པོ་དང་། །དར་ལ་བབ་  
བའང་འཆི་འགྱུར་ན། །དེ་ལ་མི་འདི་གཞོན་ཞེས་ཏེ། །གསོན་པའི་གདེང་ཅོད་ཅི་ཞིག་  
ཡོད། །ཁ་ཅིག་མངལ་དུ་འཆི་བར་འགྱུར། །དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་བཅས་པའི་སར། །དེ་  
བཞིན་ཁ་ཅིག་གོག་ཅམ་ན། །དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་ཡོངས་རྒྱལ་ན། །ལ་ལ་ཀན་དང་ལ་  
ལ་གཞོན། །ལ་ལ་དར་ལ་བབ་པའི་མི། །རིམ་གྱིས་རབ་དུ་འགོ་འགྱུར་ཏེ། །འབྲས་  
བྱ་སྟོན་པ་ལྟར་བ་བཞིན། །ཞེས་སོ་རང་གིས་བྲན་པའི་སྤྲ་མ་དང་། །མཇའ་བཤེས་

གཉེན་དང་ཉེ་དྲུ་ལ་སོགས་པ། །སློ་བྱར་ཕྱི་ནང་རྒྱུན་གྱིས་ཤི་བ་རྣམས། །ཡིད་ལ་  
བྱས་ཏེ་བདག་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི། །ཆོས་ཅན་ཡིན་ནོ་སྙམ་དུ་ཡང་དང་ཡང་། །བསམ་ལ་  
གོམས་པ་བྱུགས་དག་བསྐྱེད་པར་བྱ། །རྒྱ་མཚན་གཉིས་པ་འཆི་རྒྱུན་མང་བ་  
དང་། །གསོན་རྒྱུན་ཉུང་བ་བསམ་ཚུལ་སྟོག་འདི་ལ། །གནོད་པ་མང་སྟེ་མི་དང་མི་མ་  
ཡིན། །གདོན་གྱི་རིགས་དང་གཅན་གཟན་དུག་སྐྱུལ་སོགས། །སེམས་དང་ལྷན་པའི་  
གནོད་བྱེད་མང་ཡོད་ལ། །གཡང་སར་ལྷུང་དང་མེས་སྟེག་རྒྱས་འབྱེད་སོགས། །ཕྱི་  
རོལ་འབྱུང་བའི་གནོད་པའང་མང་ཡོད་ཅིང་། །ནང་གི་འབྱུང་བཞི་འབྱུགས་དང་  
འཕེལ་འགྲིབ་ཏུ། །གྱུར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་བློ་ནད་སྐྱེད་པ་ཡིས། །འཆི་རྒྱུན་བྱེད་པ་ཤིན་  
ཏུ་མང་བས་སོ། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་བཤེས་པའི་སྤྲིངས་ཡིག་ལས། །ཆོ་ནི་གནོད་མང་  
རྒྱང་གིས་བཏབ་པ་ཡི། །རྒྱ་ཡི་རྒྱ་བྱར་བས་ཀྱང་མི་རྟག་ན། །དབྱགས་རྩབ་དབྱགས་  
འབྱུང་གཉིད་གྱིས་ལོག་པ་ལས། །སང་ཁོམ་གང་ལགས་དེ་ནི་རོ་མཚར་ཆེ། །ཞེས་  
དང་རིན་ཆེན་འཕྲེང་བ་ལས། །འཆི་བདག་རྒྱུན་གྱི་ནང་གནས་པ། །རྒྱུང་དམར་ནང་  
འདུག་མར་མེ་བཞིན། །ཞེས་དང་བཞི་བརྒྱ་བ་ལས་ཀྱང་། །རྩས་པ་མེད་པས་འབྱུང་  
ཀུན་ལ། །ཆོགས་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ་འགྱུར་ཏེ། །འགལ་བ་རྣམས་ལ་བདེའོ་ཞེས། །རྣམ་  
པ་ཀུན་ཏུ་འང་མི་རིགས་སོ། །ཞེས་སོ་གནས་ཁང་དྲིབ་དང་མཛའ་བོས་བསྐྱུས། །བཟའ་  
བཏུང་ཏ་ཅང་མང་དང་མི་འཕྲོད་པ། །བསྟེན་པ་སོགས་གྱིས་འཆི་རྒྱུན་བྱེད་པས་  
ན། །གསོན་རྒྱུན་རྣམས་ཀྱང་འཆི་བའི་རྒྱུན་དུ་འགྱུར། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་རིན་ཆེན་  
འཕྲེང་བ་ལས། །འཆི་བའི་རྒྱུན་ནི་མང་བ་སྟེ། །གསོན་པ་ཡིས་ནི་ཉུང་ཟད་ཅིག །དེ་  
དག་རྣམས་ཀྱང་འཆི་བའི་ཡང་། །དེ་བས་རྟག་ཏུ་ཆོས་མཛོད་ཅིག །ཅེས་དང་གཞན་  
ཡང་བསྟན་པའི་རིམ་པ་ལས། །འཆི་རྒྱུན་རྣམས་ཀྱང་བསྐྱོག་དཀའ་མཐའ་ལས་

ཏེ། །ནང་དང་སྤྱི་དང་མི་དང་མི་མིན་སོགས། །ཐ་ན་རང་དང་ཟས་སོགས་བསྟེན་  
བས་ཀྱང་། །དུས་མིན་དུས་ཀྱི་བརྒྱ་དང་གཅིག་ཅེས་གསུངས། །ཞེས་སོ་རྒྱ་མཚན་  
གསུམ་པ་ལུས་འདི་ནི། །ཉམས་སྟོབས་རྒྱུད་བས་ཤིན་ཏུ་འདྲིག་སྤྱུལ། །ལུས་འདི་  
དབྱ་བ་ལྟ་བུར་ཉམ་རྒྱུད་བས། །ཆེར་མ་ཟུག་པ་ལྟ་བུའི་གཏོད་པ་ལའང་། །བསྟན་  
ནས་སློག་འདི་འདྲིག་པར་འགྱུར་བས་ན། །འཆི་རྒྱུན་རྣམས་ཀྱིས་གཞོམ་པར་ཤིན་  
ཏུ་སྤྱ། །འཕགས་པ་སྤྱི་ཡི་བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས། །ས་དང་ལྷན་པོ་རྒྱ་མཚོ་ཉི་  
མ་བདུན། །འབར་བས་བསྟེགས་པའི་ལུས་ཅན་འདི་དག་ཀྱང་། །ཐལ་བར་ཡང་ནི་  
ལུས་པར་མི་འགྱུར་ན། །ཤིན་ཏུ་ཉམ་རྒྱུད་མི་ལྟ་སྟོས་ཅི་འཚལ། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་  
བསམས་ནས་འཆི་བདག་གིས། །ལུས་སློག་ནམ་འཛོམས་ངེས་པ་མི་སྤང་  
བས། །ལོང་ཡོད་མི་བྱ་ད་ལྟ་ཉིད་རང་ནས། །ཆོས་ཅིག་བྱ་བར་ཐག་གཅོད་ཞེ་དམ་  
བྱ། །དཔའ་བོས་ཀ་ནི་ཀ་ཡི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས། །འཆི་བདག་སྤྱ་དང་མི་བཤེས་  
པ། །སྟོ་བུར་བདག་ཏུ་བབ་འགྱུར་བས། །སང་དག་བྱ་ཞེས་མ་བཞེས་པར། །དམ་  
པའི་ཆོས་ལ་བསྟར་ཏེ་མཛོད། །འདི་སང་དང་ནི་འདི་བྱ་ཞེས། །བྱ་བ་མི་ལ་བཟང་བོ་  
མིན། །ནམ་ཞིག་ཁྱོད་ནི་མེད་འགྱུར་བའི། །སང་དེ་གདོན་མི་ཟ་བར་འོང་། །ཞེས་  
དང་མི་ཏུ་རྩོ་གིས་ཀྱང་། །ས་བདག་རི་ལྟར་གཡར་བོའི་ལུས། །ནད་མེད་རྒྱད་མེད་  
བདེར་གནས་པ། །དེ་ཉིད་ཆེ་ན་སྟོང་བོ་སྤང་། །ན་འཆི་རྒྱད་པས་འདྲིགས་མེད་  
བགྱི། །གང་ཆེ་ན་རྣམས་རྒྱད་སོགས་ན། །བྲན་ཡང་དེ་ཆེ་ཅི་བགྱིར་མཆིས། །ཞེས་སོ་  
རྩ་བ་གསུམ་ལས་གལ་ཆེ་ཤོས། །ནམ་འཆི་ངེས་མེད་བསམ་པ་འདི་ལ་འབད། །རྩ་  
བ་གསུམ་པ་འཆི་ཆེ་དམ་པའི་ཆོས། །མ་གཏོགས་གཞན་གྱིས་པན་པ་མེད་ཚུལ་  
ལ། །རྒྱ་མཚན་གསུམ་ལས་དང་བོ་གཉིན་ནམ་བཤེས། །གྲོགས་དང་ཉི་ཏུ་འཁོར་

སྒྲོབ་ལ་སོགས་པ། །བཅེ་གདུང་རི་ལྟར་ཆེ་བས་མཐའ་བསྐྱོར་ཡང་། །དེ་དག་འབྲངས་  
དང་རང་ལ་འཁྲིད་པའི་དབང་། །མེད་པར་རང་ཉིད་གཅིག་བྱུང་འགྲོ་དགོས་ཏེ། །དེ་ལྟར་  
ཞེ་བ་ལྟ་ཡི་སྟོང་འཇུག་ལས། །བདག་ནི་མལ་ན་འདུག་བཞིན་དུ། །གཉེན་བཤེས་ཀྱི་  
གྱིས་མཐའ་བསྐྱོར་ཡང་། །སློག་ཆད་པ་ཡི་ཆོར་བ་དག །བདག་ཉིད་གཅིག་བྱས་སྟོང་  
བར་འགྱུར། །གཤིན་རྗེའི་སོ་ཉས་ཟེན་པ་ལ། །གཉེན་གྱིས་ཅི་པན་བཤེས་ཅི་པན། །དེ་  
ཆེ་བསོད་ནམས་གཅིག་སྐྱབས་ན། །དེ་ཡང་བདག་གིས་མ་བསྟེན་ཏོ། །ཞེས་སོ་རྒྱ་  
མཚན་གཉིས་པ་ཡོངས་སྟོང་རྩམ། །ཁོར་གྱི་ཕུང་བོ་རི་སྟེང་ཡོད་ཀྱང་ཡང་། །རྩལ་ཐུན་  
ཅམ་ཡང་འབྱེར་དུ་མི་བརྟུབ་པར། །ལག་པ་སྟོང་བར་འགྲོ་བས་སྟོང་འཇུག་ལས། །རྟེན་  
པ་མང་བོ་ཐོབ་ཀྱང་ཏེ། །ཡུན་རིང་དུས་སུ་བདེ་སྤྱད་ཡང་། །ཆོམ་སོས་འཕྲོག་པ་རི་  
བཞིན་དུ། །སྟེན་མོ་ལག་པ་སྟོང་བར་འགྲོ། །ཞེས་དང་སྒྲོབ་དཔོན་དཔའ་བོས་  
ཡང་། །རྣམ་སྟེན་འབྱེན་པ་སྟོན་ལས་གྱིས། །ཁྱོད་ནི་ཡོངས་སུ་བཏང་ཀྱང་བ། །གསར་  
བའི་ལས་དང་རྗེས་འབྲེལ་ཞིང་། །འཆི་བདག་གིས་ནི་བྲངས་པ་ན། །དག་དང་སྟེག་པ་  
མ་གཏོགས་པར། །འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་ལོག་ནས། །འགའ་ཡང་ཁྱོད་རྗེས་མི་འབྲང་  
བར། །མཁྱེན་པར་མཛོད་ལ་ལེགས་པར་སྟོང་། །ཅེས་དང་རྒྱལ་བ་བཤེས་གཉེན་  
གྱིས། །ལྟ་གཅིག་རི་ལྟར་ཁྱོད་འགྱོར་ཡང་། །གཤེགས་ནས་འཛིག་རྟེན་གཞན་བཞུད་  
ཆོ། །སྤྱང་མ་ཐང་ལ་དགས་བཅོམ་ལྟར། །གཅིག་བྱས་སྟེན་མེད་བཅུན་མོ་མིན། །ན་བཟའ་  
མ་མཆིས་བཤེས་མ་མཆིས། །རྒྱལ་སྟོན་མ་མཆིས་ཁབ་མ་མཆིས། །དཔག་མེད་མཐུ་  
དཔུང་མངའ་ལགས་ཡང་། །གཟིགས་སུ་མ་མཆིས་གསན་མ་མཆིས། །གཅིག་ཅམ་  
ཉིད་ཅིག་ཕྱི་ཐག་གིས། །རྗེས་སུ་འབྲང་བའང་མི་མངའོ། །མདོར་ན་ཉིད་ཀྱི་མཚན་  
ཅམ་ཡང་། །དེ་ཆེ་མེད་ན་གཞན་ཅི་སྟོས། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་རྒྱ་མཚན་གསུམ་པ་

ནི། །གཞན་རྣམས་ལྟ་ཞོག་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་པ་ཡི། །རང་གི་ལུས་ཀྱང་འདྲར་ཏེ་  
བཤེས་སྤྱངས་ལས། །ལུས་མཐའ་ཐལ་བ་མཐའ་བསྐྱམ་མཐའ་འདུལ་ཞིང་། །མཐའ་  
མར་མི་གཙང་སྤྱང་བོ་མ་མཆིས་པ། །རྣམ་པར་འཛིག་དེངས་ཐུགས་པར་འགྱུར་བ་  
སྟེ། །སོ་སོར་འགྲེས་ཆོས་ཅན་དུ་མཁྱེན་པར་མཛོད། །ཅེས་པ་ལྟར་རོ་མ་ཤི་ཚུན་  
ཆོད་ཀྱི། །བདེ་བ་སྐྱབ་དང་སྐྱག་བསྐྱལ་སེལ་བ་ལ། །མི་བས་དུད་འགོ་ལྷག་པའང་  
ཡོད་པས་ན། །དེ་ལས་བྱུང་པར་ཞུགས་པའི་སྤྱོད་པ་ཅིག །དགོས་ཏེ་གཞན་དུ་བདེ་  
འགོའི་རྟེན་རྟེན་ཀྱང་། །མ་རྟེན་པ་དང་འབྲས་སྤྱོད་འཇུག་ལས། །སྐྱགས་ཀྱིས་སྐྱབ་  
ནའང་མི་དགོན་པའི། །མཐོག་ཆུང་གང་ཡིན་དེ་དོན་དུ། །དལ་འབྱོར་སྤྱན་ཆོགས་རྟེན་  
དགའ་འདི། །ལས་ཀྱིས་མནར་བ་རྣམས་ཀྱིས་བཅོམ། །ཞེས་སོ་དེས་ན་འབྲལ་ལ་  
མཐོག་ཆུང་ལ། །འཛིག་རྟེན་ཕྱི་མར་ཅི་ཡང་མི་པན་ཞིང་། །འཆི་ཁར་དོན་མེད་ཀྱི་ནར་  
འདྲར་དགོས་པའི། །ཆེ་འདིའི་སྤྱན་ཆོགས་གང་ལའང་མ་ཆགས་པར། །ཕྱི་མར་པན་  
དེས་དམ་པའི་ཆོས་ཁོ་ན། །ད་ལྟ་ཉིད་ནས་འབད་པས་སྐྱབ་སྦྲུལ་པའི། །སློབ་གཤམ་གཙོད་  
ཅིང་ཞེ་དམ་བཟན་སོ་བྱ། །དེ་ཡང་བཀའ་གདམས་བསྟན་རིམ་ཆེན་མོ་ལས། །དེ་ཆེ་  
ཆོས་མ་གཏོགས་པའི་སྐྱབས་གཞན་མེད། །ཆོས་ཉིད་མགོན་དང་རྟེན་དང་གྲིང་ཡིན་  
ཏེ། །བྱང་བས་རྟེན་ལ་མེ་སོགས་ཇི་བཞིན་དུ། །ཆོས་ཀྱིས་སྐྱོབས་པས་ཆོས་ལ་  
ལེགས་བཟེན་བྱ། །ཞེས་སོ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་དང་དལ་འབྱོར་དང་། །འཆི་བ་མི་  
རྟག་པ་ཡི་རྣམ་བཞག་ནི། །གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་བཅས་པ་གར་འདུག་  
ཀྱང་། །ལམ་འདི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པའི་ཆོས་སྐྱོར་སོགས། །ཆོས་སྐྱོར་དེ་དང་དེ་  
ཡི་ཉམས་ལེན་དུ། །འབྱོར་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་ལེགས་བསྐྱངས་ན། །རྒྱལ་བའི་  
དགོངས་པ་བདེ་སྐྱག་རྟེན་འགྱུར་ཏེ། །ཆོས་སྐྱོར་གཞན་ལའང་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ། །



གཉིས་པ་དན་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐྱེད་བསམ་པ་ནི། །དེ་ལྟར་སྤྱར་དུ་འཆི་ཞིང་གི་  
ནས་ཀྱང་། །མེད་དེ་མི་འགྲོ་སྐྱེ་བ་སྤང་དགོས་ཤིང་། །འགྲོ་བ་གཉིས་པོ་གཅིག་ཏུ་སྐྱེ་  
དགོས་ལ། །དེ་ཡང་དཀར་ནག་ལས་ཀྱི་དབང་ཡིན་ཅིང་། །དཀར་པོ་ཤས་ཚུང་ནག་  
པོ་ཆེན་ཆེ་བས། །དན་འགྲོར་སྐྱེས་ན་རིམ་བཞི་ཞིག་ཏུ་འགྱུར། །སྤྱི་དུ་དན་འགྲོའི་  
སྤྱག་བསྐྱེད་བསམ་དགོས་ཏེ། །ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་མགོན་པོ་སྐྱ་སྐྱབ་ཀྱིས། །རབ་ཏུ་ཆ་  
ཞིང་གང་བ་ཡི། །དཔུལ་བ་ཉི་མ་གཅིག་བཞིན་དུ། །བཤེས་སྒྲོམ་དག་གིས་རིད་པ་  
ཡི། །ཡི་དྲགས་དག་ཀྱང་དན་པར་བྱ། །ཚོངས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་རབ་མང་བའི། །སྤྱོད་  
སོང་བལྟ་ཞིང་དན་པར་བྱ། །དེའི་རྒྱ་ཆུམས་སྤངས་བདེ་རྒྱ་སྤྱད། །ཐོབ་དགའ་འཛུམ་  
སྤིང་མི་ཡི་ལུས། །དེ་ཐོབ་དུས་སུ་དན་སོང་རྒྱ། །རབ་ཏུ་བསྐྱིམས་ཏེ་བཅད་པར་  
བྱ། །ཞེས་སོ་འཁོར་བ་སྐྱེ་དང་བྱད་པར་དུ། །དན་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐྱེད་དན་པ་གནད་  
ཆེ་སྟེ། །རང་ཉིད་མནར་ཚུལ་བསམ་པས་ཡིད་འབྱུང་བས། །ང་རྒྱལ་དྲེགས་པ་སེལ་  
ཞིང་རང་ཉམས་ལ། །དབག་ནས་གཞན་ལའང་སྤྱིང་རྩེ་སྐྱེ་བ་དང་། །སྤྱག་བསྐྱེད་སྐྱེད་  
བྱེད་ཕྱིག་ལྟར་ལ་མཛེས་ཞིང་། །བདེ་བ་བསྐྱབ་ཕྱིར་དགེ་ལ་དགའ་བ་སོགས། །པན་  
ཡོན་ཆེའོ་དེ་ལྟར་སྤྱོད་འཇུག་ལས། །སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པར་ངེས་འབྱུང་མེད། །དེ་  
བས་སེམས་ཁྱོད་བཟན་པར་གནས། །གཞན་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡོན་ཏན་ནི། །སྐྱོ་  
བས་དྲེགས་པ་སེལ་བར་བྱེད། །འཁོར་བ་བ་ལ་སྤྱིང་རྩེ་སྐྱེ། །སྤྱག་ལ་འཛུམ་ཞིང་  
དགེ་ལ་དགའ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་དེས་ན་འདི་ལ་གསུམ། །དཔུལ་བ་བ་དང་དུད་འགྲོ་  
ཡི་དྲགས་ཀྱི། །སྤྱག་བསྐྱེད་བསམ་པའོ་དང་པོ་ལ་ཡང་བཞི། །སེམས་ཅན་དཔུལ་  
བ་ཆེན་པོ་ཆ་དཔུལ་དང་། །དེ་ཡི་ཉེ་འཁོར་བ་ཡི་དཔུལ་བ་དང་། །གང་བའི་དཔུལ་  
བ་བརྒྱད་དང་ཉི་ཆེ་བའི། །དཔུལ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་བསམ་པའོ་དང་པོ་ནི། །གང་དུ་

གནས་པའི་གནས་ནི་བསྟན་རིམ་ལས། །ཡང་སོས་འདི་འོག་སུམ་ཁྲི་ཉིས་སྟོང་  
ན། །གཞན་རྣམས་དེ་འོག་བཞི་སྟོང་དག་ན་སྟེ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཛམ་བུ་  
སྒྲིང་འདི་ནས། །མར་ལ་དཔག་ཆད་སུམ་ཁྲི་ཉིས་སྟོང་གི་འོག་ན་ཡང་སོས་ཡོད་ལ་  
དེ་ནས་མར། །དཔག་ཆད་བཞི་སྟོང་བཞི་སྟོང་ཆད་དག་གིས། །ཆོད་པའི་གནས་ན་  
དཔྱལ་བ་གཞན་བདུན་ཡོད། །དཔྱལ་བ་བརྒྱད་ཀའི་གནས་ནི་རབ་འབར་  
བའི། །ལྷགས་གྱི་ས་གཞི་ལྷགས་གྱི་ར་བས་བསྐྱོར། །ལྷགས་གྱིས་ས་ནི་ཀུན་ཏུ་ཁེབ་  
བ་དང་། །ངོས་བཞིར་སྒོ་བཞི་ཡོད་པའི་ནང་དུ་ནི། །དཔག་ཆད་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མར་  
མཆེད་པ་ཡི། །མེ་ལྷེ་དག་ཏུ་འབར་བས་བྲབ་བ་སྟེ། །དེ་ལྟར་བསྟན་པའི་རིམ་པར་  
བྲངས་པ་ལས། །མི་རིགས་འཆོ་བའི་མི་རྣམས་ཀྱིས། །འདིར་ནི་གཞོན་འགྱུར་ལས་  
བྱས་པའི། །འགྲོ་བ་ཕྱི་མ་གང་ཡིན་པ། །དཔྱལ་འགྲོ་དེ་དག་ང་ལས་ཉོན། །ཡང་  
སོས་ཐིག་ནག་བསྐྱུས་འཛོམས་དང་། །དུ་འབོད་གཉིས་དང་ཆ་བ་གཉིས། །གཞན་  
ཡང་མནར་མེད་ཆེན་པོ་སྟེ། །དཔྱལ་བ་བརྒྱད་པོ་དེ་དག་ནི། །ཐར་པར་དཀའ་བ་  
བསྟན་པའོ། །བརྒྱུད་བའི་ལས་བྱས་རྣམས་ཀྱིས་གང་། །རེ་རེ་འཁོར་ནི་བཅུ་དྲུག་  
ཡོད། །ཆ་བཞི་དང་ནི་སྒོ་བཞིར་ལྷན། །ཆ་ཡི་ཆད་ནི་རྣམ་པར་སྟེ། །ལྷགས་གྱི་ར་  
བས་ཀུན་ནས་བསྐྱོར། །ལྷགས་གྱི་སས་ནི་ཕྱིན་ཏུ་ཁེབས། །ལྷགས་གྱི་གཞི་ནི་རབ་  
ཆ་བ། །དཔག་ཆད་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མར་ཡང་། །མེ་ལྷེ་དག་ནི་མཆེད་པར་གནས། །ཞེས་  
སོ་དཔྱལ་བ་ཆེན་པོ་དེ་དག་ནི། །ཆ་བས་གདུང་ཞིང་འཁོར་ནི་བཅུ་དྲུག་རེ། །ཡོད་  
ལ་སོ་སོའི་བྱད་པར་ཡང་སོས་ནི། །གཙོ་བོར་སྟོན་གཙོད་ལས་ཀྱིས་དེར་སྐྱེས་  
པའི། །སེམས་ཅན་པན་ཚུན་འདུས་ནས་ལས་དབང་གིས། །བྱུང་བའི་མཆོན་ཆ་སྒྲ་  
ཆོགས་ཐོགས་གྱུར་ཏེ། །པན་ཚུན་བསྐྱུས་པས་བརྒྱལ་ཏེ་ས་ལ་འགྱེལ། །མཁའ་ལས་

ཁྱེད་རྣམས་ཡང་ནི་སོས་གྱུར་ཅིག ། ཅེས་བའི་སྤྱོད་ཞིག་བྱང་བས་སྦྱར་ཡངས་  
ཏེ། །སྤྱར་བཞིན་བསྐྱུན་པས་སྤྱག་བསྐྱལ་དབག་མེད་སྟོང་། །དེ་སྐད་ཏུ་ཡང་བསྐྱུན་  
རིམ་ཆེན་མོ་ལས། །དེ་ལ་སློག་གཙོད་ཆེ་འབྱིང་ཆུང་ཏུ་དག །གཙོར་བྱས་མི་བཟད་  
སྤྲིག་བའི་ལས་རྣམས་ཀྱིས། །དཔུལ་བ་ཡང་སོས་འཁོར་ནི་མ་རུང་བ། །བཙུ་བྱག་  
ལྷན་པར་ཡུན་རིང་མནར་བར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་ཐེག་ནག་ན་ནི་སློག་གཙོད་  
དང་། །ཆོམ་རྒྱུན་བྱེད་སོགས་ལས་ངན་སྣ་ཆོགས་ཀྱིས། །གནས་དེར་སྦྱེས་བའི་  
སེམས་ཅན་དེ་དག་རྣམས། །དཔུལ་བསྐྱུང་རྣམས་ཀྱིས་བྱུར་བཞིའམ་བྱུར་བརྒྱད་  
དང་། །ཆ་ཆར་གསེ་བ་རྣམ་པ་སྣ་ཆོགས་སུ། །ནག་པོའི་ཐེག་གིས་གཅལ་ནས་ཐེག་  
རི་ལྟར། །བཏབ་པ་དེ་ལྟར་མཆོན་ཀྱིས་གཤག་གཏུབ་སོགས། །སྤྱག་བསྐྱལ་ཉམས་  
སུ་སྟོང་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །སློག་གཙོད་ཆོམ་རྒྱུན་བྱེད་ཅེས་ལས་ངན་གྱི། །ཆོགས་  
ཀྱིས་ཐེག་ནག་རབ་འཛིགས་མི་བཟད་བ། །གནས་ཆོགས་བཙུ་བྱག་ལྷན་པར་གཤག་  
གཏུབ་སོགས། །སྤྱག་བསྐྱལ་བྱེ་བས་ཀུན་ཏུ་གདུང་བར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་བསྐྱུས་  
འཛོམས་ན་ནི་སློག་གཙོད་དང་། །ཆོམ་རྒྱུན་བྱེད་བའི་ངན་ལས་དེ་དག་དང་། །འདོད་  
ལོག་སྟོད་སོགས་ལས་ངན་སྣ་ཆོགས་ཀྱིས། །སྦྱེས་རྣམས་གཅིག་ཏུ་འདུས་ཤིང་  
འཆོགས་བའི་ཆེ། །དཔུལ་བསྐྱུང་རྣམས་ཀྱིས་ལྷགས་ཀྱི་རི་ནག་པོ། །ར་གདོང་ལྟ་  
བྱ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཏུ་འཆང་། །དེ་མ་ཐག་ཏུ་རི་གཉིས་ཀྱིས་འཆིར་ལ། །དེ་ཆེ་སྟོ་  
རྣམས་ཀུན་ནས་ཁྲག་སྦྱངས་འབབ། །དེ་བཞིན་ལྷག་དང་རྟ་དང་སྦང་ཆེན་དང་། །སེང་  
གེ་སྦྱག་གི་གདོང་བ་ལྟ་བུ་དང་། །ལྷགས་ཀྱི་འཁྱལ་འཁོར་ཆེན་པོའི་ནང་ཏུ་  
འཆིར། །སྦྱང་ནས་ལྷགས་ཀྱི་པ་པོང་རི་ལྟ་བུ། །ཆེན་པོ་ལྷང་ནས་ལྷགས་ཀྱི་ས་གཞི་  
ལ། །གཙོད་དང་འགྱེད་དང་བརྒྱུད་དང་དཔུལ་བར་བྱེད། །དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་ཡང་

ཐུག་གི་སྤྱང་། །རབ་ཏུ་འབབ་པས་སྤྱག་བསྐལ་དེ་ཉིད་ལས། །དེ་དག་འདོད་པ་ལོག་  
བར་སྤྱོད་བཅས་པའི། །སྤྱིག་པའི་ཕུང་པོ་འཛིགས་རུང་ཉེར་སྤྱད་པས། །བསྐྱས་  
འཛོམས་རི་བོ་ཆེས་འཛོམས་འཛིགས་རུང་བ། །བཅུ་དྲུག་འཁོར་ལྷན་སྤྱག་བསྐལ་  
སྤྱག་པས་འཛོམས། །ཞེས་སོ་དུ་འབོད་ན་ནི་སྤྱིག་པའི་ལས། །སྤྱ་མ་རྣམས་དང་སྤྱོས་  
འགྱུར་འཐུང་སོགས་ཀྱིས། །སྤྱེས་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་རབ་ཆ་བའི། །སྤྱགས་ཀྱི་  
གཞི་ལ་འབར་བའི་ནགས་འཐིབ་བོ། །མཐོང་སྟེ་དེ་ལས་སྤྱོབས་པའི་གནས་འཆོལ་  
ཞིང་། །རྒྱགས་པ་སྤྱགས་ཀྱི་ཁང་བའི་ནང་དུ་འདུག །སྤྱོགས་བཞི་སྟེང་ལོག་ཀྱན་ནས་  
མེས་བསྐྱེད་པས། །ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཐག་སྐྱད་འབྲིན་དེ་ཉིད་ལས། །དེ་རྣམས་མ་རུང་  
སྤྱོས་བྱེད་འཐུང་དང་བཅས། །མི་རིགས་ལས་མང་དགའ་བཞིན་ཉེར་སྤྱད་པས། །དུ་  
འབོད་ཅེས་བྱ་ནགས་མེ་རབ་འབར་ཅན། །སྤྱ་ཆེན་ལ་སོགས་བཅུ་དྲུག་ཆོགས་ཆེན་  
སྤྱང་། །ཞེས་སོ་དཔྱལ་བ་དུ་འབོད་ཆེན་པོ་ན། །ལས་ལམ་ངན་པ་སྤྱ་མ་དེ་དག་  
དང་། །རྒྱན་དུ་སྤྱ་སོགས་ལས་ངན་སྤྱ་ཆོགས་ཀྱིས། །སྤྱེས་པའི་སེམས་ཅན་སྤྱགས་  
ཀྱི་ས་གཞི་སོགས། །སྤྱ་མའི་གནས་དང་འབྲ་བར་སྤྱག་བསྐལ་ཏེ། །བསེལ་གནས་  
བཅའ་བས་སྤྱགས་ཁང་ཉིས་རིམ་དུ། །ཆུད་དེ་ཀྱན་ནས་བསྐྱེད་པས་སྤྱག་བསྐལ་  
ཏེ། །དུ་འབོད་ལྷང་ལྷང་བྱེད་དོ་དེ་ཉིད་ལས། །ལས་ལམ་དེ་དག་རང་གཞན་བསྐྱེད་  
པའི། །རྒྱན་སྤྱ་བཅས་པས་དུ་འབོད་ཆེན་པོར་ཏེ། །སྤྱ་འབྲིན་ཤིན་ཏུ་སྤྱ་འབྲིན་ལ་  
སོགས་པ། །འཛིགས་རུང་འཁོར་ནི་བཅུ་དྲུག་ལྷན་པར་སྤྱིག་ །ཅེས་སོ་ཆ་བ་ན་ནི་  
ལས་ངན་པ། །སྤྱ་མ་རྣམས་དང་ལོག་པར་སྤྱ་སོགས་ཀྱིས། །སྤྱེས་པ་དེ་དག་དཔྱལ་  
བསྐྱང་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །རབ་འབར་སྤྱགས་ཟངས་དཔག་ཆད་དུ་མའི་ནང་། །བཅུག་  
ནས་བསྐྱོལ་ཏེ་ཉ་བཞིན་སྤྱིགས་པ་དང་། །སྤྱགས་ཀྱི་གསལ་ཤིང་འབར་བས་འཕོང་

ནས་ཕྱག་། སྤྱི་བོར་འབྱེན་པས་དབང་བོའི་སྒོ་ནམས་དང་། །བ་བྱའི་ཁུང་བྱ་ཀུན་ནས་  
 མེ་མྱེ་འབར། །འབར་བའི་ལྷགས་ཀྱི་ས་གཞིར་གན་རྒྱལ་ལམ། །ཁ་སྐྱབ་བཞག་སྟེ་  
 རབ་རྩ་འབར་བ་ཡི། །ཐོ་བས་བརྟུང་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་མི་བཟད་པ། །ཉམས་སྤྱོད་  
 བར་འགྱུར་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །ལོག་པར་ལྟ་སོགས་བཅས་པའི་ལས་ནམས་ཀྱིས། །ཆ་  
 བ་ཞེས་བྱ་རབ་འབར་ལྷགས་ཀྱིས་ནི། །ལྷག་སྤྱར་བྱས་པས་ཆེས་ཆེས་རབ་བརྟུང་  
 བ། །བ་སྤྱོད་བའི་འཁོར་ལྷན་དག་རྩ་སྟེགས། །ཞེས་སོ་རབ་རྩ་ཆ་བར་སྟོག་པའི་  
 ལས། །སྤྱ་མ་ནམས་དང་ལྷག་རྩ་དག་སྤྱོད་མ། །སྤྱན་འབྱེན་བྱེད་པས་སྤྱེས་པའི་  
 སེམས་ཅན་ནམས། །རབ་འབར་ལྷགས་ཀྱི་གསལ་ཤིང་ཅེ་གསུམ་པ། །འཕོང་རྩ་  
 བཅུག་ནས་ཅེ་མོ་གཡས་གཡོན་གཉིས། །སྤྱག་པ་གཉིས་དང་དབྱུང་མ་སྤྱི་བོར་  
 འབྱེན། །དེ་ཡིས་སྒོ་ནམས་ཀུན་ནས་མེ་མྱེ་འབར། །རབ་འབར་ལྷགས་ལེབ་འབར་  
 བས་ལུས་དགྱི་ཞིང་། །ལྷགས་བཅས་ཆེན་པོར་འགྱུར་བྱེད་བསྒོལ་བའི་ནང་། །སྤྱི་བོ་  
 ཚུགས་སྤྱ་བཅུག་ནས་བསྒོལ་བ་ན། །བར་འཆམས་མེད་པར་སྟེང་འོག་ཐད་ཀར་  
 འགྲོ། །པགས་པ་ཤ་ཁྲག་ཞིག་ནས་ཀེང་རུས་ཅམ། །ལུས་ཆེ་ལྷང་ནས་ལྷགས་ཀྱི་ས་  
 གཞིར་འབྱེམ། །པགས་པ་ཤ་ཁྲག་སྤྱེས་ཆེ་སྤྱར་ཡང་འཇུག །ཆ་བར་སྤྱག་བསྐྱལ་  
 སྤྱོད་བྱེད་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་། །ཤིན་རྩ་གདུང་བར་འགྱུར་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །སྟོག་ལས་  
 དེ་ནམས་ལྷག་རྩ་དག་སྤྱོད་མ། །སྤྱན་འབྱེན་ལ་སོགས་མང་བོས་རབ་ཆ་བ། །བྱམ་  
 ཆེན་འཆོད་པ་སྟོགས་ཀུན་རབ་བསྟེགས་སོགས། །བཅུ་དྲུག་འཁོར་ལྷན་མི་བཟད་  
 གཡང་སར་ལྟུང་། །ཞེས་སོ་མནར་མེད་ན་ནི་མི་དགོ་བའི། །ལས་ལམ་སྤྱ་མ་ནམས་  
 དང་འཆམས་མེད་ཀྱི། །ལས་སོགས་ཤིན་རྩ་རྩམས་ཆའི་སྟོག་སྤྱད་པས། །སྤྱེས་པ་  
 དེ་ནམས་གནས་ཀྱི་སྟོགས་བཞི་ནས། །དཔག་ཆད་བརྒྱ་ཕྱག་རྩ་མར་ཁྲབ་པའི་

མེ། །འབར་ཞིང་མཆེད་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་དེ་དག་གི། །པགས་པ་ལ་རུས་བཞིགས་  
ནས་རྒྱང་ལ་གཏུག། མར་མའི་སྒྲིང་ལོ་བཞིན་དུ་འབར་བ་ན། །སྒྲིང་ལས་སེམས་ལྷན་  
ཡིན་པར་ཤེས་པ་ཅམ། །ལྷགས་ཀྱི་ཞིབ་མའི་ནང་དུ་རབ་འབར་བའི། །ལྷགས་ཀྱི་  
འདག་མ་དག་ལ་འཁྲབ་དུ་འཇུག། །རབ་འབར་ལྷགས་ཀྱི་ས་གཞིར་ལྷགས་ཀྱི་  
རི། །ཆེན་ལོ་རྒྱུ་ལ་འབབ་འཛེགས་བྱེད་འཇུག་ཅིང། །བསྐྱལ་ནས་ཕྱེ་ཕྱང་ཕྱར་  
བ་བརྒྱས་བརྒྱངས་ནས། །གཉེར་མ་ཁམ་ཁུམ་མེད་པར་ཐང་གཅོད་ལ། །ལྷགས་ཀྱི་  
འབྱེད་སྒྲིང་འབར་བས་ཁ་སྤེ་སྤེ། །ཐུ་ཐུམ་འབར་བ་འཇུག་ཅིང་ཐངས་སྒྲོལ་  
བ། །ལྷགས་ནས་ཁ་དང་སྒྲོག་མ་རྒྱུ་མ་རྒྱུས། །ཆོག་སྤེ་འཕོང་ནས་འཕོན་ཅིང་རབ་  
ཆ་བའི། །གཞོད་བྱེད་རྒྱུས་ཀྱིས་ཀྱང་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་བ། །དག་ལོ་སྤྱེད་པར་འགྱུར་  
ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །འཆ་མས་མེད་ལ་སོགས་ཆེས་ལྷའི་སྤྱི་གྲུང་རྒྱུས། །མདའ་ཡི་  
ཤུགས་ཀྱིས་ཀྱང་མེད་རབ་ཕྱར་བར། །མནར་མེད་མེ་ཆེན་བྱད་ཤིང་ཉིད་འགྱུར་  
ཏེ། །བྱ་རོག་ཁྲ་སོགས་ཆེས་འཛེགས་འཁོར་དང་ལྷན། །ཞེས་སོ་སྤྱག་བསྐྱལ་དེ་  
རྒྱུས་ལྷན་ལྷན་ཅི་ཅམ། །ཉམས་སྤྱོད་བ་བཞེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས། །དེ་ལྟར་  
སྤྱག་བསྐྱལ་ཤིན་དུ་མི་བཟད་ལོ། །བྱེ་བ་སྤྱག་བརྒྱར་ཉམས་སྤྱོད་ཡང་ནི། །རི་  
སྤྱིད་མི་དགེ་དེ་ཐད་མ་གྱུར་བ། །དེ་སྤྱིད་སྤྱིག་དང་འབྲལ་བར་མི་འགྱུར་རོ། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱག་བསྐྱལ་དེ་སྤྱོད་བའི། །ལས་ཀྱི་རུས་པ་མ་ཐད་བར་དུ་  
སྤྱོད། །མི་ལོ་ལྷ་བརྒྱ་རྒྱལ་ཆེན་རིགས་བཞི་བའི། །ཉིན་ཞག་གཅིག་སྤེ་ཞག་དེ་སྤུ་  
ཅུ་ལ། །རྒྱ་བ་གཅིག་དང་རྒྱ་བ་དེ་བརྒྱ་གཉིས། །ལོ་ནི་གཅིག་དུ་བྱས་པའི་ལོ་ལྷ་  
བརྒྱ། །རྒྱལ་ཆེན་རིགས་བཞི་བ་ཡི་ཆེ་ཆད་ཡིན། །ཆེ་ཆད་དེ་ལ་ཞག་གཅིག་དེ་སྤུ་  
ཅུ། །རྒྱ་བ་གཅིག་དང་དེ་འདྲ་བརྒྱ་གཉིས་ལ། །ལོ་རུ་བྱས་པའི་གནམ་ལོ་ལྷ་བརྒྱ་



ནི། །དཔལ་བ་ཡང་སོས་པ་ཡི་ཆེ་ཆད་དོ། །དེ་བཞིན་མི་ལོ་བརྒྱ་དང་ཉིས་བརྒྱ་  
 དང་། །བཞི་བརྒྱ་བརྒྱད་བརྒྱ་ཆིག་སྟོང་དྲུག་བརྒྱ་ནི། །རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྐྱུ་ཅ་  
 གསུམ་ནས། །གཞན་འབྲུལ་དབང་བྱེད་བར་གྱི་ལྷ་རྣམས་ཀྱི། །ཞག་རེ་ཡིན་ལ་དེ་  
 རས་རིམ་པ་བཞིན། །བཅིས་པའི་ལོ་ནི་སྟོང་དང་ཉིས་སྟོང་དང་། །བཞི་སྟོང་བརྒྱད་  
 སྟོང་ཆིག་ཁྲི་དྲུག་སྟོང་ནི། །རིམ་བཞིན་འདོད་ལྷ་གོང་མ་ལྷ་བོ་ཡི། །ཆེ་ཆད་ཡིན་  
 ཅིང་དེ་དག་རིམ་པ་ལྟར། །ཐིག་ནག་ནས་བཟུང་ཆ་བའི་བར་རྣམས་ཀྱི། །ཞག་རེར་  
 བྱས་པའི་རང་ལོ་ཆིག་སྟོང་ནས། །ཆིག་ཁྲི་དྲུག་སྟོང་བར་ནི་ཐིག་ནག་ནས། །ཆ་བའི་  
 བར་གྱི་དཔལ་བ་བ་དག་གི། །ཆེ་ཆད་ཡིན་ལ་རབ་དུ་ཆ་བ་བའི། །ཆེ་ཆད་བར་  
 བསྐྱལ་བྱེད་དང་མནར་མེད་པའི། །བར་བསྐྱལ་གཅིག་སྟེ་མཛོད་ལས་རི་སྐྱད་དུ། །མི་  
 རྣམས་ཀྱི་ལོ་ལྷ་བརྒྱ་ལ། །འདོད་པ་དག་གི་ལྷ་རྣམས་ལས། །འོག་མ་རྣམས་ཀྱི་ཉིན་  
 ཞག་གཅིག་གོང་མ་གཉིས་ཀ་ཉིས་འགྱུར་རོ། །ཡང་སོས་ལ་སོགས་དྲུག་རིམ་  
 བཞིན། །འདོད་ལྷའི་ཆེ་དང་ཉིན་ཞག་མཉམ། །དེས་ན་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་ཆོ། །འདོད་  
 པའི་ལྷ་དང་འབྲ་བ་ཡིན། །རབ་དུ་ཆ་བྱེད་མནར་མེད་ནི། །བར་གྱི་བསྐྱལ་བའོ་ཞེས་  
 གསུངས་དཔལ་བ་བའི། །ཆེ་ཆད་འདི་བཞིན་མངོན་པ་གོང་མ་ཡི། །གཞུང་ལས་  
 ཀྱང་ནི་བཤད་དེ་བསྟན་རིམ་ལས། །མི་ལོ་ལྷ་བརྒྱ་རྒྱལ་ཆེན་ལྷ་ཡི་ཞག་དེས་བཅིས་  
 ལོ་ནི་ལྷ་བརྒྱ་ཆེ་ཆད་དོ། །དེ་ནི་ཡང་སོས་དཔལ་བའི་ཉིན་ཞག་གཅིག་དེ་ཡི་ལོ་ནི་  
 ལྷ་བརྒྱ་ཆེ་ཆད་དོ། །ཐིག་ནག་བསྐྱུས་འཛོམས་དུ་འབོད་ཆུང་དང་ཆོ། །ཆ་བའི་བར་  
 རྣམས་ཞག་དང་ཆེ་ཆད་དག །གཉིས་ཀ་དེ་ལས་ཉིས་འགྱུར་ཉིས་འགྱུར་ཏེ། །རབ་  
 དུ་ཆ་བའི་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ་བྱེད། །མནར་མེད་བསྐྱལ་བ་གཅིག་གི་མཐུར་ཐུག་  
 པའོ། །ཞེས་སོ་གཉིས་པ་དཔལ་བ་ཉི་འཁོར་བ། །དཔལ་བ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་པོ་རེ་རེ་

ལའང། །ཅིགས་ངོས་བཞི་བཞི་སྒོ་ཡང་བཞི་བཞི་ཡོད། །དེ་ཡི་ཕྱི་རོལ་ལྷགས་ཀྱི་ར་  
བས་བསྐྱོར། །ར་བ་དེའང་སྒོ་ནི་བཞི་བཞི་ཡོད། །སྒོ་དེ་རེ་རེ་ན་ཡང་དཔྱལ་བ་  
གཞན། །ལྷག་པ་བཞི་བཞི་ཡོད་དེ་མེ་ཟུར་གྱི། །འོབས་དང་རོ་ཟུགས་འདམ་དང་སྒྱ་  
གྱིའི་ལམ། །རལ་གྱི་ལོ་མའི་ནགས་ཆལ་ལྷགས་ཀྱི་ཤིང། །ཤལ་མ་ལི་དང་ཚུ་སྒྲུང་  
རབ་མེད་དོ། །དང་བོ་མེ་ཟུར་བྱས་ཀྱབ་ཅམ་ཡོད་པར། །བདེར་གནས་འཆོལ་བའི་  
བསམ་པས་འགོ་བ་ན། །རྐང་བ་བཞག་ཆེ་པགས་པ་ཤ་ཁྲག་ཀྱན། །འཛིག་ཅིང་  
བཏེག་ཆེ་སྒྲར་ཡང་སྒྱེ་བར་འགྱུར། །གཉིས་པ་དེ་ཡི་འདབ་ན་ཕྱི་སའི་འདམ། །རོ་  
ལྷར་མནམ་པ་ལ་ནི་བཀལ་བ་ན། །འགྱུལ་ནས་མགོ་བོ་མན་ཆད་བྱིང་སྟེ་འདུག །སློན་  
བྱ་མཆུ་རྣོན་ཞེས་བྱས་པགས་པ་དང་། །ཤ་རུས་འབིག་ཤིང་རྐང་ལ་གཏུགས་ནས་  
འབྱ། །དེ་ཡི་འདབ་ན་སྒྱ་གྱིའི་ལམ་ཡོད་དེ། །གནས་འཆོལ་བ་དག་རྐང་བ་བཞག་ན་  
ནི། །པགས་པ་ཤ་ཁྲག་ཀྱན་གཅོད་བཏེག་ན་སྒྱེ། །དེ་ཡི་འདབ་ན་ནགས་ཆལ་རལ་  
གྱི་ཡི། །ལོ་མ་ཅན་གྱི་གྱིབ་མ་ལ་འཁོད་ཆེ། །ཤིང་ལས་རལ་གྱི་ལྷགས་ཏེ་འབིག་  
ཅིང་གཤེག །སྤྱི་ནི་སྟེ་བོས་བཤུལ་ཤ་འཕྲོག་ཅིང་བ། །དེ་ཡི་འདབ་ན་ལྷགས་ཀྱི་ཤལ་  
མ་ལིའི། །ཆལ་དེར་སོང་ཆེ་དེ་ལ་འཛིག་ཏུ་འཇུག །འཛིག་ཆེ་ཆེར་མ་བྱར་དུ་ཁ་ལྷ་  
ཞིང་། །འབབ་ཆེ་གྱེན་དུ་བལྟ་བས་འབིག་ཅིང་གཤེག །ལྷགས་ཀྱི་མཆུ་ཅན་ཁྲ་ཡིས་  
ཐྲག་པའམ། །མགོ་ལ་བསྐྱད་ནས་མིག་འབྲས་འཕྲོག་ཅིང་བ། །འདི་གསུམ་མཆོན་  
ཆའི་གཞོན་པ་འབབ་འབྲ་བས། །སྟེ་ཆན་གཅིག་ཏུ་བྱས་སོ་དེའི་འདབ་ན། །ཚུ་སྒྲུང་  
རབ་མེད་འགྱུར་བྱེད་ཚུ་སྒོལ་བས། །གང་བ་དེ་ལ་སྒྲུང་ནས་སྟེང་འོག་ཏུ། །འགོ་ཞིང་  
འཆོད་པ་བཟང་ཆེན་ཆུས་བཀང་བ། །མེ་ཆེན་སྒྲར་བའི་ནང་དུ་སྒན་མ་སོགས། །སྒྲག་  
པ་བཞིན་ནོ་དེ་ཡི་འགྲམ་གཉིས་ན། །ལག་ན་དབྱུག་པ་མཆིལ་བ་རྒྱ་བཟུང་བ། །དག་

གིས་སྤྱི་རྒྱ་འབྱུང་དུ་མི་སྟེར་ལ། །རྒྱ་ལམ་མཆིལ་བས་སྤྱང་ནས་རབ་འབར་བའི། །ས་  
ལ་གན་རྒྱལ་བཞག་སྟེ་ཅི་འདོད་ཅེས། །འདྲི་ཆེ་ཅང་ཡང་མི་ཤེས་མི་མཐོང་སྟེ། །འོན་  
ཀྱང་བགེས་སོ་སྒྲོམ་མོ་ཟེར་བ་ལ། །ལྷགས་གྱི་སྤྱ་ལུམ་འབར་བ་ཁར་འཇུག་  
ཅིང། །ཟངས་ལྷན་རབ་རྒྱ་འབར་བ་ཁར་ལྷགས་སོ། །དེ་ལྟར་ལན་མང་སྤྱོད་བ་བསྟན་  
རིམ་ལས། །སྒྲོ་བཞིའི་ཉིར་འཁོར་དག་རྒྱ་བློས་བ་ན། །མེ་མ་སྤྱར་དང་རོ་སྤྱགས་སྤྱ་  
གྱིའི་ལམ། །རལ་གྱི་ལོ་མའི་ནགས་དང་ཤལ་མ་ལི། །བ་ཆ་འཁོལ་བའི་ཆུ་སྤྱང་རབ་  
མེད་རྣམས། །བསྟོད་པས་བཟོད་བརྒྱག་སྤྱག་བསྐྱལ་མང་སྤྱད་ནས། །སྤྱར་ཡང་རིམ་  
གྱིས་དེ་དག་ཀུན་ལྷགས་ཏེ། །ནང་དུ་སྤར་སྤྱར་རབ་བསྟེན་དེ་ནས་ཡང། །སྤྱོགས་  
གཞན་ཀུན་ནས་མི་བཟད་ཡུན་རིང་འཁོར། །ཞེས་སོ་གསུམ་པ་གང་བའི་དཔྱལ་བ་  
བརྒྱད། །གང་ན་གནས་པ་བསྟན་རིམ་ཆེན་མོ་ལས། །ཆུ་བྱར་ཅན་ནི་ཡང་སོས་ཐད་  
ན་གནས། །གཞན་ནི་ཉིས་སྟོང་ཉིས་སྟོང་འོག་ནའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་སྤྱར་ཆ་  
དཔྱལ་བརྒྱད་པོ་ཡི། །ཐད་ཀར་དཔག་ཆད་བརྒྱ་ཡི་པ་རོལ་ན། །གནས་ཤིང་ཆུ་བྱར་  
ཅན་ནི་ཡང་སོས་དང། །མཉམ་ཞིང་དེ་འོག་དཔག་ཆད་ཉིས་སྟོང་རེས། །བཅད་པ་  
ན་ནི་གཞན་རྣམས་རིམ་པར་གནས། །བརྒྱད་ཀའི་གནས་ན་འབྲག་པའི་ས་གཞི་  
ལ། །གངས་རིས་བསྒྲོར་ཞིང་སྤུན་ནག་འཐིབ་པ་ལ། །ཤིན་རྒྱ་བཟོད་དཀའི་ལྷགས་  
པ་ཆེན་པོས་བྱབ། །ཆུ་བྱར་ཅན་ནི་ལྷགས་པ་ཆེན་པོ་ཡིས། །ལུས་ཀུན་ཆུ་བྱར་བྱང་  
བ་བཞིན་དུ་འཁུམས། །ཆུ་བྱར་རྡོལ་བ་ལྷགས་པ་སྤྲ་མ་བས། །ལྷག་པས་བཏབ་པས་  
ཆུ་བྱར་རྡོལ་བཞིན་འཁུམས། །སོ་ཐམ་ཐམ་པ་གང་ངད་ཆེས་ཆེ་བའི། །ལྷགས་པས་  
བཏབ་པས་སོ་ཡང་ཐམ་གྱིས་འཐམ། །ཀྱེ་རྒྱད་ཟེར་བ་དེ་བས་ཆེས་ལྷག་  
པའི། །ལྷགས་པས་གདུང་བས་ཁ་ནས་ཀྱེ་རྒྱད་ཟེར། །ཨ་ཆུ་ཟེར་བ་གང་བས་ཆེར་

གདུང་བས། །ཉམ་ཐག་ང་རོས་ཨ་ཚུ་ཟེར་བ་འདོན། །ལྷ་ལྷལ་ལྷར་གས་ལྷགས་བ་  
ཆེན་པོ་ཡིས། །བཏབ་བས་ཁ་དོག་སྡོ་ཞིང་ལྷ་དྲུག་གས། །བརྒྱ་ལྷར་གས་དེ་བས་  
ལྷག་བ་ཡིས། །དམར་ཞིང་ཁ་བརྒྱའམ་དེ་ལས་ལྷག་བར་གས། །བརྒྱ་ལྷར་གས་ཆེན་  
པོ་མདོག་དམར་ཞིང་། །ཁ་བརྒྱའམ་དེ་བས་མང་བར་གས་པའོ། །དེ་ལྷར་གང་བས་  
གདུང་བ་བསྟན་རིམ་ལས། །མི་བཟད་ལྷགས་བས་ཚུ་བྱར་ལྷར་འཁུམས་དང་། །ཚུ་  
བྱར་རྡོལ་འབྲ་སོ་ཐམ་གྱི་བྱད་དང་། །ཨ་ཚུ་ཟེར་དང་སྡོ་ཞིང་ཁ་ལྷའམ། །དྲུག་གས་  
དམར་ཞིང་ཁ་བརྒྱ་སོགས་གས་དང་། །ཤིན་ཏུ་དམར་ཞིང་བརྒྱ་ཆལ་གས་བ་  
ལས། །གང་བའི་སེམས་ཅན་དཔྱལ་བའི་གནས་བརྒྱད་དོ། །ཞེས་དང་དེ་བཞིན་  
གཞན་ཡང་སྐྱེས་རབས་ལས། །མེད་པར་ལྷ་བ་ཆེ་རབས་སྤྱི་མ་ལ། །གནས་བ་དེ་ན་  
ལྷན་ནག་རྒྱུང་གང་ལྷང་། །དེས་ནི་རུས་པའང་འཇིག་པའི་ནད་སྟོང་ན། །བདག་ལ་  
པན་འདོད་སྤྱི་ཞིག་དེ་རུ་འཇུག་། །ཅེས་དང་སྟོབ་སྤྱིངས་ལས་ཀྱང་རི་སྐད་དུ། །ལྷགས་  
བ་དཔེ་མེད་རུས་བ་ལ་ཡང་ཐིང་བ་ཡིས། །ལུས་སྟེབས་འདར་ཞིང་སྐྱར་ནས་ཀྱམ་  
ཀྱམ་པོར་འདུག་པ། །ཚུ་བྱར་བརྒྱ་བྱར་རྡོལ་བ་ལས་སྐྱེས་སོག་ཆགས་ཀྱིས། །ཐོས་  
ཤིང་དབད་ནས་ཞག་དང་ཚུ་སེར་རྒྱང་བཅས་འཇོག་། །ཀོས་ཐག་སོ་ཐམ་སྐྱ་དང་སྐྱ་  
རྣམས་གཡེངས་གྱུར་བ། །མིག་དང་རྣ་བ་སྟོག་མ་གཞོད་པས་ཀྱན་གཟེར་  
ཞིང་། །ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་བར་དག་རབ་ཏུ་སྟོང་གྱུར་ནས། །གང་བའི་དཔྱལ་བར་  
གནས་ཤིང་ཤིན་ཏུ་འོ་དོད་འཛོད། །ཅེས་སོ་ཆེ་ཡི་ཆད་ནི་ཆ་དཔྱལ་བའི། །ཆེ་ཆད་  
རྣམས་ལས་སྟེད་སྟེད་ཞུགས་བ་སྟེ། །ཚུ་བྱར་ཅན་ནི་ཡང་སོས་ཆེ་ཆད་ལས། །སྟེད་  
ཅམ་ཐུབ་སྟེ་གཞན་རྣམས་དེས་རིགས་བསྟེ། །འདི་ནི་མདོན་བ་གོང་མའི་ལུགས་  
ཡིན་ལ། །མ་ག་ཏ་ཡི་ཏིལ་སྟོང་ཁལ་བརྒྱད་ཅུ། །ཤོང་བ་ཏིལ་གྱིས་བྱར་བྱར་བཀང་

བ་ལས། །ལོ་བརྒྱ་འདས་ཆེ་ཉིལ་རེ་བོར་བ་ཡིས། །ཉིལ་དེ་ཡོངས་སུ་བད་པར་གྱུར་  
བ་ནི། །དཔྱལ་བ་ཆུ་བྱར་ཅན་གྱི་ཆེ་ཆད་དེ། །འོག་མ་ནམས་ནི་སྟངས་སྟངས་མ་  
ལས། །ཉི་ཤུ་ཉི་ཤུ་འཁྱུར་དུ་མཛོད་ལས་བཤད། །བཞི་བ་ཉི་ཆེ་བ་ཡི་དཔྱལ་བ་  
ནི། །ཆ་དཔྱལ་གང་དཔྱལ་ནམས་གྱི་ཉི་འཁོར་དང་། །མི་ཡི་ཡུལ་དང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་  
པོའི་འགམ། །ཆུ་དང་རི་བོ་མུ་ངན་སྤྲུགས་ན་གནས། །ཅིག་པ་ཀ་བ་སྤྲུགས་མ་གཏུན་  
ལ་སོགས། །མི་སྤྲུག་སྤྲུག་ཆོགས་དབྱིབས་ཅན་ལུས་སྦྱངས་ནས། །མེ་མ་སྤྲུང་དང་  
སྤྲུབ་མ་འགམ་པ་སོགས། །སྤྲུག་བསྐྱལ་སྤྲུག་ཆོགས་སྤྱོད་བར་ས་སྡེ་དང་། །འདུལ་བ་  
ལྷུང་གཞི་མཛོད་འགེལ་སོགས་ལས་བཤད། །དེ་ལྟར་དཔྱལ་བ་དེ་དག་གི། །སྤྲུག་  
བསྐྱལ་ཡང་དང་ཡང་བསམ་ཞིང་། །རང་ཉིད་དཔྱལ་བ་དེ་དང་དེར། །སྦྲེས་ནས་སྤྲུག་  
བསྐྱལ་སྤྱོད་བའང་བསམ། །དཔྱལ་བ་དེ་དག་ནམས་གྱི་རྒྱ། །རང་ལ་ཤིན་ཏུ་འབྱུང་  
ཉི་བས། །ཉིན་རེ་ཞིང་ཡང་མང་སོག་ལ། །སྤྲུང་བསགས་བའང་གངས་མེད་པ། །ད་  
དུང་ཡོད་པས་དེའི་དབང་གིས། །དཔྱལ་བར་སྦྲེས་ཆེ་སྤྲུག་བསྐྱལ་དེ། །བདག་གིས་  
རི་ལྟར་བཅོད་པར་བྱས། །སྤྲུལ་དུ་འཛིགས་ཤིང་སྤྲུག་པའི་སྒོ། །ཤུགས་བྲག་བསྐྱེད་  
དེ་སྤྲིག་པའི་ལས། །སྤྲུང་བསགས་སྤྱོད་དང་ཕྱིན་ཆད་ནི། །ཕྱ་མོ་ཡིས་ཀྱང་མ་གོས་  
པར། །བྱ་བ་ལ་ནི་འབད་དགོས་ཏེ། །ཞི་བ་ལྷ་ཡི་སྤྱོད་འཇུག་ལས། །དཔྱལ་བ་ཡི་ནི་  
ལས་བྱས་ནས། །ཅི་ཕྱིར་འདི་ལྟར་བདེ་བར་གནས། །ཞེས་དང་བཤེས་པའི་སྤྲིངས་  
ཡིག་ལས། །སྤྲིག་ཅན་དབྱགས་འབྱུང་འགགས་པ་ཅམ་ཞིག་གིས། །དུས་ཀྱིས་བར་  
དུ་ཆོད་ནམས་དཔྱལ་བ་ཡི། །སྤྲུག་བསྐྱལ་གཞལ་ཡས་ཐོས་ནས་ནམ་སྤྱོད་དུ། །མི་  
འཛིགས་གང་ལགས་རྩོམ་རིམ་རང་བཞིན་ནོ། །དཔྱལ་བ་བྲིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་  
དང་། །བན་དང་སྒྲགས་དང་གཟུགས་སུ་བསྒྲིམ་ནམས་ཀྱང་། །འཛིགས་པ་སྤྱོད་པར་

འགྱུར་ན་མི་བཟད་པའི། །རྣམ་སྤྲིན་ཉམས་སུ་སྤྱོད་རྣམས་སྒྲིམ་ཅི་འཆལ། །བདེ་བ་  
ཀྱན་གྱི་ནང་ན་སྟེང་བཟད་པ། །བདེ་བའི་བདག་པོ་བཞུད་པ་ཇི་ལྟ་བ། །དེ་བཞིན་སྤྱག་  
བསྐྱེད་ཀྱན་གྱི་ནང་ན་ནི། །མཁར་མེད་དཔུལ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་རབ་མི་བཟད། །འདི་  
ན་ཉིན་གཅིག་མདུང་མུང་སུམ་བརྒྱ་ཡིས། །རབ་ཏུ་བྱ་བྱེད་སྤྱག་བསྐྱེད་གང་  
ལགས་པ། །དེ་ནི་དཔུལ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཚུང་དུ་ལའང། །འོལ་ཡང་མི་དབྱི་ཆར་  
ཡང་མི་ཤོད་དོ། །མི་དགའི་ལས་འདི་རྣམས་ཀྱི་ས་ཐོན་ནི། །ལུས་ངག་ཡིད་གྱི་ཉེས་  
སྤྱོད་ཁྱོད་གྱིས་ནི། །ཅི་ནས་དེ་རྩལ་ཙམ་ཡང་མ་མཆིས་པ། །དེ་ལྟར་ཉིད་གྱི་རྩལ་  
གྱིས་འབད་པར་མཛོད། །ཅེས་སོ་གཉིས་པ་དུད་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ནི། །བྱིངས་ན་  
གནས་པ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་དང། །ཁ་འཛོར་བ་ནི་ས་སྟེང་ས་འོག་དང། །རྣམ་མཁའ་  
ཚུ་དང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ལུས། །ལ་སོགས་གནས་ལ་ངེས་མེད་བསྟན་རིམ་  
ལས། །བྱིངས་གྱི་གནས་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་སྟེ། །གཞན་དག་ས་སྟེང་ས་འོག་ཀྱན་ན་  
གནས། །ཞེས་སོ་མི་དགའ་བཏུ་ཡི་ཆ་ཤས་དང། །གཏི་མུག་ཆེ་བས་ལས་འབྲས་སྤྲ་  
མོ་ལ། །ཁྱུད་དུ་བསད་པས་ཤིན་ཏུ་སྤྱོད་པ་དང། །དུད་འགྲོ་རིགས་མཐུན་པན་ཚུན་  
གསོད་ཅིང་བ། །འགའ་ཞིག་འགྲོ་བ་གཞན་གྱིས་གསོད་པ་དང། །བཞོལ་སྤྱོད་བྱེད་  
སོགས་སྤྱག་བསྐྱེད་སྒྲ་ཚོགས་པ། །སྤྱོད་སྟེ་དེ་ལྟར་བསྟན་པའི་རིམ་པ་ལས། །གཞན་  
ཡང་མི་དགའི་ཆ་དང་ཆ་ཤས་དང། །གཙོ་ཆེར་སྟན་པས་སྤྲ་བའི་ལས་རྣམས་  
ནི། །ཁྱུད་དུ་བསད་སོགས་ལས་ངན་ཉེར་བསགས་པས། །དུད་འགྲོ་པན་ཚུན་གསོད་  
ཅིང་བ་བ་དང། །ལྟ་དང་མི་ཡི་བཞོལ་བྱར་གྱུར་བ་ཡིས། །དབང་མེད་གསོད་ཅིང་  
བཞོལ་སྤྱོད་བྱེད་པར་སྤྱོད། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་  
ལས། །དུད་འགྲོའི་སྤྱི་གནས་ན་ཡང་གསོད་པ་དང། །བཅིང་དང་རྟོག་སོགས་སྤྱག་



བསྐྱེད་ལྷ་ཚོགས་པ། །ཞི་གྱུར་དགེ་བ་སྤངས་པ་ནམས་ལ་ནི། །གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་  
ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ། །ཁ་ཅིག་སྤྲི་ཏིག་བལ་དང་རུས་པ་དང་། །ཤ་དང་བགས་པའི་  
ཆེད་དུ་འཆི་བར་འགྱུར། །དབང་མེད་གཞན་དག་རྟོག་པ་ལག་པ་དང་། །ལྷགས་དང་  
ལྷགས་ཀྱི་གདབ་པས་བཏབ་སྟེ་བཀོལ། །ཞེས་སོ་ཆེ་ཡི་ཆད་ནི་རིང་མཐའ་  
ནི། །བསྐྱེད་པ་ཅམ་རེ་ཐུབ་ཅིང་ལུས་ལ་ཡང་། །ཆེ་ཆུང་ངེས་པ་མེད་དེ་བསྟན་རིམ་  
ལས། །འདི་ཡང་ལུས་དང་ཆེ་ཆད་ངེས་མེད་དེ། །ཆེ་ནི་མཆོག་རིང་བསྐྱེད་པར་  
གནས་པའོ། །ཞེས་སོ་དུད་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལྷ་ཚོགས་པ། །བསམ་སྟེ་དེ་རྒྱ་  
བརྒྱུག་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །གསུམ་པ་ཡི་དྲགས་སྤྱག་བསྐྱེད་བསམ་པ་ལ། །ཡུལ་  
ན་གནས་དང་ཀུན་ཏུ་རྒྱ་གཉིས་ལས། །དང་བོ་ས་འོག་དབག་ཆད་ལྷ་བརྒྱ་  
དང་། །འཇམ་གླིང་མཐའ་ནས་དབག་ཆད་སུམ་སྟོང་དང་། །དུག་བརྒྱའི་ས་ན་ཡོད་  
ཅིང་བྱི་མ་ནི། །མི་ཡི་ཡུལ་ནའང་ཡོད་དེ་བསྟན་རིམ་ལས། །འཇིག་རྟེན་ཀུན་རྒྱ་  
ཡུལ་ན་གནས་པ་སྟེ། །ཡུལ་ནི་ས་འོག་དབག་ཆད་ལྷ་བརྒྱ་དང་། །འདི་ནས་སུམ་  
སྟོང་དུག་བརྒྱའི་མཐའ་ན་གནས། །ཞེས་སོ་ལས་ལམ་བརྒྱ་ཡི་ཆ་ཤས་དང་། །ཆགས་  
བས་བསྐྱེད་པའི་སེར་སྒྲིམ་བསྐྱེད་པ་དང་། །ཕྱག་དོག་དབང་གིས་སྦྱིན་པར་མི་ཤོད་  
དང་། །གཞན་ལ་བསྐྱོས་ནས་སྤི་འམ་སྦྱིན་མི་བྱེད། །སྦྱིན་པའི་གོགས་བྱེད་ལ་སོགས་  
ངན་པའི་ལས། །ནམ་མང་བསགས་པས་བྱི་ནང་ཟས་སྒྲོམ་གྱི། །ཡི་དྲགས་འགྲོ་བར་  
སྦྱིས་ནས་བགེས་སྒྲོམ་སོགས། །སྤྱག་བསྐྱེད་ལྷ་ཚོགས་སྟོང་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །ལས་  
ལམ་བརྒྱ་བོའི་ཆ་དང་ཆ་དག་དང་། །གཙོ་ཆེར་ཆགས་པས་སེར་སྒྲིམ་ཕྱག་དོག་  
གིས། །བསྐྱེད་ཏེ་སྦྱིན་པ་ནམ་གསུམ་མ་བཏང་ཞིང་། །སྦྱིན་གནས་སོགས་ལ་བགོ་  
བཤའ་མ་བྱས་དང་། །སྦྱིན་པར་བསྐྱོས་ནས་སྤི་འམ་མི་བྱིན་དང་། །གཞན་དུ་བསྐྱུར་

དང་སྒྲིན་པའི་གོགས་བྱེད་སོགས། །སྒོ་ངན་འདྲུངས་ལས་སྤྲད་པའི་ལས་རྣམས་  
ནི། །རབ་འཛིགས་མང་བསགས་ཡི་དྲགས་འགོ་བར་ལྷུང་། །ཞེས་སོ་དེ་ལ་བྱི་ཡི་  
སྤྱིབ་པ་ཅན། །མཆོ་དང་མཆོ་ཕྱ་ཆུ་མིག་ལ་སོགས་པའི། །ཆུ་ནས་འཕྱང་བར་འདོད་  
དེ་བྱིན་པ་ན། །སྤྲང་མ་མདུང་དང་རལ་གྱི་ཐོགས་པ་ཡིས། །འགོག་པར་བྱེད་ཅིང་ཆུ་  
ཡང་རྒྱག་ཁྲག་ཏུ། །མཐོང་ནས་འཕྱང་བར་མི་འདོད་སྒྲོམ་པས་གདུང་། །ནང་གི་སྤྱིབ་  
པ་ཅན་ནི་ཁ་ཤིན་ཏུ། །ཆུང་བ་ཁབ་མིག་ཙམ་ལ་མེ་འབར་ཞིང་། །ལྷ་བ་ཅན་དང་  
གསུས་པ་ཆེ་བ་སྟེ། །ཟས་སྒྲོམ་ཉིད་དུ་ཟེན་གྱང་སྤྱོད་མི་རུས། །ཟས་སྒྲོམ་ཉིད་ལ་  
སྤྱིབ་པ་ཡོད་པ་ནི། །མེ་སྒྲེའི་འཕྲེང་བ་ཅན་གྱིས་ཐོས་པ་དང་། །འཕྱང་བ་ཐམས་ཅད་  
འབར་ནས་འཆིག་འགྱུར་ལ། །ལྷན་སྒྲིན་ཟ་བ་ཞེས་བྲས་གཤང་གཅི་སོགས། །ཤིན་  
ཏུ་མི་གཙང་སྤྲད་པའི་ཟས་ལ་སྤྱོད། །ཁ་ཅིག་རང་གི་ཤ་ལ་བཅད་ཅིང་ཟ། །གཙང་  
དང་བཟང་བོའི་བཟའ་བཏུང་སྤྱོད་མི་རུས། །དེ་སྤྲད་དུ་ཡང་བཤེས་པའི་སྤྲིངས་ཡིག་  
ལས། །ཡི་དྲགས་ན་ཡང་འདོད་པས་ཐོངས་པ་ཡིས། །བསྐྱེད་པའི་སྤྱག་བསྐྱལ་རྒྱན་  
ཆགས་མི་འཆོས་པ། །བཤེས་སྒྲོམ་གྱང་རྩོང་ལ་དང་འཛིགས་པ་ཡིས། །བསྐྱེད་པ་  
ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བསྟེན་འཆལ་ལོ། །ཁ་ཅིག་ཁ་ནི་ཁབ་གྱི་མིག་ཙམ་ལ། །སྟོ་བ་རི་  
ཡི་གཏོས་ཙམ་བཤེས་པས་ཉེན། །མི་གཙང་གྱི་ནར་བོར་བ་ཅུང་ཟད་གྱང་། །འཆལ་  
བའི་མཐུ་དང་ལྷན་པ་མ་ལགས་སོ། །ཁ་ཅིག་བགས་རུས་ལུས་ཤིང་གཅེར་བྱ་  
སྟེ། །ཏ་ལ་ཡ་ཐོག་སྒྲམ་པ་ལྟ་བུ་ལགས། །ཁ་ཅིག་མཆན་ཞིང་ཁ་ནས་འབར་བ་  
སྟེ། །ཟས་སྤྱ་འབར་བས་ཁར་བབས་བྱེ་མ་འཆལ། །སྤྲད་རིམ་འགས་ནི་རྒྱག་དང་བྱི་  
ས་དང་། །ཁྲག་སོགས་མི་གཙང་བ་ཡང་མི་ཉིད་དེ། །པན་ཚུན་གདོང་དུ་འཆོག་ཅིང་  
མགྱིན་པ་ནས། །ལྷ་བ་བྱུང་བ་སྤྱིན་པའི་རྒྱག་ལ་འཆལ། །ཡི་དྲགས་རྣམས་ལ་སོ་

ཀའི་དུས་སུ་ནི། །ཆེ་བའང་ཆ་ལ་དགུན་ནི་ཉི་མའང་གང་། །སྟོན་ཤིང་འབྲས་བུ་མེད་  
འགྱུར་འདི་དག་གིས། །བལྟས་པ་ཅམ་གྱིས་སྤྱང་ཡང་སྐམ་པར་འགྱུར། །ཞེས་དང་  
དེ་བཞིན་སྟོབ་མར་སྤྲིངས་པ་ལས། །མི་བཟད་སྟོམ་པ་རྒྱང་ནས་ཆུ་སྤྱང་བྱི་མེད་  
པ། །མཐོང་ནས་བརྟུང་བར་འདོད་དེ་སོང་ན་དེ་ཉིད་གྱང་། །སྤྲ་ཤད་ཉ་མེད་ཆོགས་  
དང་རྒྱལ་བསྐྱེད་འབྲས་པ་དང་། །འདམ་རྩལ་ཁྱལ་དང་སྤྱི་སས་གང་བའི་རྒྱར་འགྱུར་  
རོ། །དུས་རྒྱབས་སྤྱང་ལངས་ཆུ་འཐོར་རི་ཅེ་བསིལ་འགྱུར་ཞིང་། །ཅན་དན་སྟོན་པ་  
སྟོ་འབྲུངས་མ་ལ་ཡར་སོང་ན། །དེ་ཡང་འདི་ལ་ནགས་བསྐྱེད་མེ་མེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
ཤིང་། །མགལ་དུམ་འགྱེལ་བ་མང་བོས་རད་རོད་ཅན་དུ་འགྱུར། །རྒྱ་གཏེར་རྒྱབས་  
འཛིགས་འཕང་མཐོ་གྱིས་པ་ལས་བྱུང་བའི། །དབུ་བ་འཆར་བ་ལྷག་གིར་འདུག་པར་  
སོང་ན་ཡང་། །དེ་ཡང་འདི་ལ་བྱེ་ཆན་ཁྱལ་ན་དམར་རྒྱབ་པའི། །རྒྱང་དམར་འཛེབས་  
པ་འཆུབ་པའི་མུ་ངམ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །འདི་ནི་དེར་གནས་ཆར་སྤྲིན་ལྷང་བར་འདོད་  
ན་ཡང་། །སྤྲིན་ལས་ལྷགས་མདའི་ཆར་བ་དུད་འཕུལ་འདག་མར་བཅས། །ཆ་ཆ་རྩོ་  
རྩོ་ལ་བོང་རྒྱལ་འཕྲོ་གསེར་མདོག་ལྷ་བུ་ཡི། །སྤྲིགས་སྤོང་དམར་སེར་འགྱུ་བ་ལུས་  
ལ་ཆར་དུ་འབབ། །ཆ་བས་ཉེན་ལ་བུ་ལྷག་གྱང་ནི་ཆར་འགྱུར་ལ། །ལྷགས་པས་ཉམ་  
ཐག་པ་ལ་མེ་ཡང་གྱང་བྱེད་དེ། །ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་ལས་ཡོངས་སྤྲིན་པས་རྒྱལ་རྩོངས་  
པ། །འདི་ལ་སྤྲ་ཆོགས་འདི་ཀུན་སྤྲིན་ཅི་ལོག་ཏུ་སྤྱང་། །ཁབ་མིག་ཅམ་གྱི་ཁ་ལ་  
དཔག་ཆད་མང་འཛིགས་པའི། །སྟོ་ཅན་ཉམ་ཐག་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་བོའི་རྒྱ་འཕུངས་  
གྱང་། །མགལ་བུག་ཡངས་པ་ཉིད་དུ་སྤྲིན་པར་མ་གྱུར་བར། །ཁ་ཡི་དུག་གིས་རྒྱ་ཡི་  
ཐིགས་བའང་སྐམ་པར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་ཆེ་ཡི་ཆད་ནི་པལ་ཆར་ལ། །དེས་པ་མེད་  
ཅིང་རིང་མཐའ་མི་རྒྱལས་ཀྱི། །ཆེ་བ་གཅིག་ལ་ཞག་ཏུ་བྱས་པ་ཡི། །ཞག་དེ་སུམ་རྒྱ་

ལ་ནི་རྩ་བ་གཅིག །དེ་འབྲེ་རྩ་བ་བཅུ་གཉིས་ལོར་བྱས་པས། །ལོ་ནི་ལྷ་བརྒྱ་ཐུབ་  
སྟེ་བསྟན་རིམ་ལས། །ལུས་དང་ཆེ་ཆད་པལ་ཆེར་མ་ངེས་ཏེ། །མཐར་ཐུག་རྩ་ཉི་དག་  
གི་ལྷ་བརྒྱའོ། །ཞེས་སོ་བཤེས་སྤྲིངས་ལས་ནི་རི་སྐད་དུ། །བར་ཆད་མེད་པ་སྤྱག་  
བསྐལ་བསྟན་གྱུར་བ། །ཉེས་པ་སྤྱད་པའི་ལས་ཀྱི་ཞགས་པ་ནི། །སྤྱ་བས་བཅིང་བའི་  
ལུས་ཅན་ཁ་ཅིག་ལོ། །ལྷ་སྟོང་དག་དང་ཁྲིར་ཡང་འཆིར་མི་འགྱུར། །ཞེས་ཏེ་ཁ་ཅིག་  
ཆེ་ཆད་ལྷ་སྟོང་དང་། །ཁ་ཅིག་ཁྲི་ཅམ་ཐུབ་པར་འགྲེལ་བས་བཤད། །འོན་ཀྱང་  
མངོན་པ་གོང་འོག་གཉིས་ཀ་ནས། །ལྷ་བརྒྱར་བཤད་པ་རང་ལོའི་དབང་དུ་  
བྱས། །བཤེས་སྤྲིངས་ལས་ནི་ཆིག་ཁྲི་ལྷ་སྟོང་དུ། །བཤད་པ་མི་ལོའི་དབང་དུ་བྱས་  
པ་སྟེ། །དེས་ན་དེ་གཉིས་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འབབ། །ངན་སོང་གསུམ་ལྟར་འཕེལ་  
བྱེད་སྟོབས་ཆེ་ན། །ལུས་ཀྱང་ཆེ་ཞིང་སྤྱག་བསྐལ་ཆེ་སྟོང་ལ། །འཕེན་བྱེད་སྤྲིག་  
སྟོབས་ཚུང་ན་དེ་ལས་བསྐྱེད། །དེ་ལྟར་ངན་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐལ་ཡང་དང་  
ཡང་། །བསམ་ནས་ད་ལྟ་མེ་མ་སྤར་གྱི་ནང་། །ལག་པ་བཅུག་ནས་ཞག་གཅིག་སྟོང་  
པ་དང་། །དགུན་གྱི་ལྟགས་པའི་སྐང་ལ་འབྲགས་སྤྱབས་སུ། །གཅེར་བྱར་དེ་ཅམ་  
སྟོང་དང་ཞག་ཁ་ཡར། །བཟའ་བརྒྱུང་མེད་པར་འདུག་དང་ལུས་འདི་ལ། །སྤྱང་བྱས་  
སོ་ཅམ་བཏབ་པའང་བཟོད་དཀའ་ན། །ཆ་ཀྱང་དཔྱལ་བ་ཡི་དྲགས་དུད་འགྲོ་  
ཡི། །སྤྱག་བསྐལ་གོང་དུ་བཤད་པ་དེ་ལྟ་བུ། །སྟོང་བར་གྱུར་ཆེ་བདག་གིས་རི་ལྟར་  
བཟོད། །སྟམ་དུ་ད་ལྟའི་ཉམས་ལ་དཔགས་བྱས་ནས། །འདིགས་ཤིང་སྤྲག་པ་བཟོད་  
རྒྱགས་མེད་པ་ཡི། །ཡིད་གྱི་འགྱུར་བ་མ་ཐོན་བར་དུ་བསྐྱོམ། །འདུལ་བ་ལུང་གི་གཞི་  
ལས་ཀྱན་དགའ་བོའི། །སྤིང་མོའི་བྱ་གཉིས་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཡིས། །སྤྲིགས་ལས་  
གཡེལ་བ་མོ་ལུ་འགལ་གྱི་བྱས། །དཔྱལ་བ་སྤྱལ་ཏེ་བསྟན་པས་དེ་གཉིས་

གྱིས། །བཙུན་འགྲུས་བརྩམས་ཤིང་རིམ་གྱིས་དག་བཙུན་པའི། །གོ་འཕང་ཐོབ་པར་  
 གསུང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ལྟར། །ཡིན་པས་དགོ་ལ་བཙུན་པའི་བཙུན་འགྲུས་དང་། །ཐར་  
 བ་སྐྱབ་ལ་བསྐྱལ་ཞིང་དེ་འཐོབ་པའི། །རྒྱ་ཡི་ཙ་བ་སྤྱག་བསྐྱལ་སྒོམ་པ་བསྐྱགས། །དེ་  
 ཡང་ད་ལྟར་དེ་ནམས་མ་བསམ་ན། །ངན་འགྲོར་སྤྱང་ཆེ་འཇིགས་པ་དེ་དག་  
 ལས། །སྐྱོབ་པའི་སྐྱབས་ནི་རྟེན་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། །དེ་ཆེ་དགོ་སྤྱིག་སྒྲང་དོར་བྱེད་  
 པའི་མཐུ། །མེད་པས་ད་ལྟ་དེ་ལས་སྐྱོབ་པའི་སྐྱབས། །འཆོལ་དང་ལེགས་ཉེས་སྒྲང་  
 དོར་བྱེད་པ་ལ། །འབད་པར་བྱ་སྟེ་དེ་ལྟར་སྐྱོད་འཇུག་ལས། །གང་ཆེ་དགོ་སྤྱད་སྐྱལ་  
 ལྟན་ཡང་། །དགོ་བ་བདག་གིས་མ་བྱས་ན། །ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱལ་ཀུན་ཚོངས་  
 པ། །དེ་ཆེ་བདག་གིས་ཅི་བྱར་ཡོད། །སྤྱིག་འཇིགས་ཆེན་འདི་ལས་བདག་ལེགས་  
 པར་སྐྱོབ་པར་བྱེད་འགྱུར་ཞེས། །མེད་ཤིང་འཐོན་པའི་མིག་བགྱང་ནས། །སྤྱིགས་  
 བཞིར་སྐྱབས་དག་འཆོལ་བར་བྱེད། །སྤྱིགས་བཞིར་སྐྱབས་མེད་མཐོང་ནས་ནི། །དེ་  
 བས་ཀུན་ཏུ་ཡི་ཐུག་འགྱུར། །གནས་དེར་སྐྱབས་ཡོད་མ་ཡིན་ན། །དེ་ཆེ་བདག་  
 གིས་རི་ལྟར་བྱ། །དེ་བས་རྒྱལ་བ་འགྲོ་བའི་མགོན། །འགྲོ་བ་སྐྱོབ་པའི་དོན་བཙུན་  
 པ། །སྐྱབས་ཆེན་འཇིགས་པ་ཀུན་སེལ་ལ། །དེ་རིང་ཉིད་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི། །ཞེས་  
 སོ་གཉིས་པ་འཇིག་རྟེན་གྱི་མ་རུ། །བདེ་བའི་ཐབས་ལ་གཉིས་ཏེ་བསྟན་པ་  
 ལ། །འཇུག་སྒོ་དམ་པ་སྐྱབས་འགོ་སྤྱངས་པ་དང་། །བདེ་ལེགས་ཀུན་གྱི་ཙ་བ་ཡིད་  
 ཆེས་ཀྱི། །དད་པ་བསྐྱེད་པའོ་དང་པོ་ལ་ནི་བཞི། །གང་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབས་སུ་འགོ་  
 བའི་རྒྱ། །དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བའི་ཡུལ། །རི་ཙམ་གྱིས་ནི་སྐྱབས་སུ་  
 སོང་བའི་ཚུལ། །སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་བསྐྱབ་བྱའི་རིམ་པའོ། །དང་པོ་སྐྱབས་འགོ་འི་  
 རྒྱལ་སྤྱིར་མང་ཡང་། །འདིར་ནི་གོང་དུ་བཤད་ལྟར་ཆེ་འདི་ནི། །མི་སྟོད་སྤྱང་དུ་འཆི་

ཞིང་ཤི་ནས་ནི། །གར་སྐྱེ་རང་ལ་དབང་མེད་ལས་དབང་གིས། །སྐྱེ་བར་ངེས་ལ་  
ལས་ཀྱང་སྦྱོད་འབྲུག་ལས། །དེ་ལྟར་མཆོན་མོ་སྤྲོད་ནས་སྤྲོད་ཅུམ་ན། །སྤྲོད་འགྲུ་  
སྐད་ཅིག་རབ་སྒྲུང་སྟོན་པ་ལྟར། །དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་མཐུ་ཡིས་བརྒྱ་ལམ་  
ན། །འཛིག་ཉེན་བསོད་ནམས་སྒོ་གྲོས་ཐང་འགའ་འབྱུང་། །དེ་ལྟས་དག་བ་ཉམ་ཆུང་  
ཉིད་ལ་བཟླ། །སྤྲིག་པ་སྟོབས་ཆེན་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
དགར་མོ་ཉམ་ཆུང་ཞིང་། །ནག་པོ་ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེ་དེའི་དབང་གིས། །རན་འགྲོར་ལྷུང་  
ཆུལ་བསམ་པས་ཤིན་ཏུ་ཡང་། །འཛིགས་ཤིང་སྐྱག་པ་སྐྱེས་ནས་སྐྱབས་འཆོལ་  
བའི། །བསམ་པ་ཤུགས་དག་སྐྱེ་བ་དེ་ཡིན་ཏེ། །བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སྤྲོགས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་  
ཡིས། །གཏང་མཐའ་མེད་པའི་འཁོར་བ་ནི། །རྒྱ་མཚོའི་ནང་ན་རྣམ་པར་གནས། །འདོད་  
ཆགས་ལ་སོགས་མི་ཟད་པའི། །རྒྱ་སྤྲོད་ཀྱིས་ནི་ལུས་ཟོས་པས། །དེ་རིང་གང་ལ་  
སྐྱབས་སུ་མཆི། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་མདོར་ན་སྒོ་དེ་དང་། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་  
འཛིགས་པ་དེ་དག་ལས། །སྐྱོབ་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་པ། །གཉིས་པོ་  
སྐབས་འདིར་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ། །མེད་མི་རུང་བ་ཡིན་ཕྱིར་འབད་པས་བསྐྱེད། །

གཉིས་པ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་ཡུལ་ལ་གཉིས། །ངོས་བཟུང་བ་དང་སྐྱབས་སུ་  
ངོས་པ་ཡི། །རྒྱ་མཆོན་བསམ་པའོ་དང་པོ་སྐྱབས་ཡུལ་ནི། །བརྒྱ་དང་ལྷ་བཅུ་བ་ཡི་  
བསྟོད་པ་ལས། །གང་ཞིག་ལ་ནི་ཉེས་པ་ཀུན། །གཏན་ནས་ཡོང་ཡེ་མི་མངའ་  
ཞིང་། །གང་ལ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ། །ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་གནས་གྱུར་པ། །གལ་  
ཏེ་སེམས་ཤིག་ཡོད་ན་ནི། །དེ་ཉིད་ལ་ནི་སྐྱབས་འགྲོ་ཞིང་། །དེ་བསྟོད་དེ་ནི་བཀྱར་  
བ་དང་། །དེ་ཡི་བསྟོན་ལ་གནས་པའི་རིགས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱབས་གནས་  
སུ། །ངོས་དང་མི་ངོས་འབྱེད་པ་ཡི། །སྒོ་ཞིག་ཡོད་ན་བསྐྱེད་མེད་སྐྱབས། །དཀོན་



མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ། །རིགས་ཏེ་སྐྱབས་འགྲོ་བདུན་ཅུ་བར། །སངས་  
 རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ནི། །ཐར་བ་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། །ཞེས་དང་འཇམ་  
 དཔལ་རྣམ་རེལ་ལས། །པ་མ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱབས་མ་ཡིན། །མཛེས་བཤེས་རྩ་ལག་རྣམས་  
 གྱང་མིན། །དེ་དག་གིས་ནི་ཁྱོད་ཐོར་ནས། །རི་ལྷར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་  
 འགྲོ། །འདིགས་འགྱུར་འདིགས་པ་སེལ་མཛད་ཅིང་། །སྐྱབས་མེད་སྐྱོབ་པའི་སངས་  
 རྒྱས་དང་། །ཆོས་དང་ཆོགས་མཆོག་དགེ་འདུན་ལ། །དེ་རིང་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བར་  
 གྱིས། །ལྷ་དང་བྱི་བ་མི་རྣམས་ལས། །གང་དག་དེ་ལ་སྐྱབས་སོང་བ། །འདིགས་པ་  
 ཀུན་ལས་ཐར་བར་འགྱུར། །བདེ་བ་རྟེན་པ་དཀའ་བ་མེད། །ཅེས་སོ་གཉིས་པ་སྐྱབས་  
 སུ་འགྲོ་བ་ཡི། །ཡུལ་དུ་འོས་པའི་རྒྱ་མཚན་བསམ་པ་ནི། །རང་ཉིད་འདིགས་པ་མེད་  
 པའི་གོ་འཕང་ཐོབ། །གཞན་དག་འདིགས་ལས་སྐྱོལ་བའི་ཐབས་ལ་མཁས། །ཐུགས་  
 རྗེ་ཉི་རིང་མེད་པར་ཀུན་ལ་འཇུག། །ལན་ལ་མི་ལྟ་སྐྱབ་པའི་མཆོད་པས་མཉེས། །དེ་  
 ཕྱིར་སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྟར་འདས་ཉིད་དང་། །དེ་ཡི་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་སྐྱབས་སུ་  
 འོས། །དེས་ན་རང་ཅག་སྐྱོབ་པའི་རྒྱ་གཉིས་ལས། །སྤྱི་ཡི་རྒྱུམ་ཡན་ལག་མ་ཆང་  
 བ། །མེད་པར་རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྐྱབས་ཐོབ་ཀྱང་། །ནང་གི་ཡན་ལག་རང་  
 གིས་སྒོ་བཀལ་ཏེ། །སྤྱིང་ནས་སྐྱབས་སུ་འདྲིན་པ་མ་བྱུང་བས། །སྐྱབས་ཀྱིས་སྐྱོབ་  
 པར་མ་རྒྱས་རང་ཅག་རྣམས། །ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་བར་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐོང་། །དེས་ན་  
 རྒྱ་མེད་སྐྱབས་མཆོག་མགོན་ཉིད་དུ། །བཞུགས་འདི་རིགས་པར་བྱས་ལ་དེ་ཉིད་  
 ལ། །སྤྱིང་ནས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་བསམ་པ་ཞིག །བསྐྱེད་པར་བྱ་སྟེ་བསྐྱུགས་འོས་  
 བསྐྱུགས་བསྟོད་ལས། །ང་ནི་མགོན་མེད་ཁྱེད་རྣམས་ཀྱི། །ཁྱོགས་སུ་གྱུར་བ་ཞེས་  
 སྐྱོགས་ཤིང་། །ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོས་འགྲོ་བ་ནི། །མངའ་བདག་འཁྱུད་པ་བཞིན་དུ་

བཞུགས། །སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་མངའ་བ། །བཅེ་བར་ལྷན་ཞིང་ཐུགས་བཅེར་  
མཛད། །དེར་བཅོན་ལེ་ལོ་མི་མངའ་བ། །ཁྱོད་དང་འདྲ་བ་གཞན་སུ་མཆིས། །ཁྱོད་  
ནི་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན། །སྤྱི་ཡི་རྩ་ལག་བཟང་པོ་ལགས། །མགོན་དུ་ཁྱོད་  
བཞུགས་མ་འཆལ་བས། །དེ་སྤྲད་སྤྱེ་བོ་བྱིང་བར་གྱུར། །གང་ཞིག་ཡང་དག་སྤངས་  
ནས་ནི། །ཐུགས་བསྐྱེད་གྲུང་གྲོགས་ལུས་པ། །གྲོགས་བྱེད་པ་ཡི་ཆོས་དག་ནི། །ཁྱོད་  
ལས་གཞན་པ་འགས་མི་རྟོགས། །བྱི་ཡི་ཡན་ལག་སྟོབས་ཀུན་ནི། །ཁྱོད་གྱིས་ཡང་  
དག་བསྐྱབས་ལགས་ཏེ། །ནང་གི་སྟོབས་དག་མ་ཆང་བས། །བྱིས་པ་རྣམས་ནི་སྤྱག་  
བསྐྱེད་བསྟེན། །ཞེས་སོ་གསུམ་པ་བསམ་པ་ཅི་ཅུ་གྱིས། །སྐྱབས་སུ་སོང་བའི་  
ཚུལ་ལ་རྣམ་པ་བཞི། །ཡོན་ཏན་གཤེས་དང་བྱུང་བར་གཤེས་པ་དང་། །ཁས་སྤངས་པ་  
དང་གཞན་དུ་མི་སྤྱོད་པས། །སྐྱབས་སུ་སོང་བའོ་དང་བོ་ལ་ནི་གསུམ། །དང་བོ་རྫོགས་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ། །སྤྱི་ཡི་ཡོན་ཏན་དཔེ་ལ་བསྟོན་པ་ལས། །ཁྱོད་སྤྱི་  
མཆོན་གྱིས་སྤྱས་གྱུར་བ། །མཛེས་གྱུར་མིག་གི་བདུད་ཅི་ནི། །སྤྱིན་མེད་སྟོན་གྱི་  
ནམ་མཁའ་ལ། །སྐྱར་མའི་ཆོགས་གྱིས་སྤྱས་པ་འདྲ། །ཐུབ་པ་གསེར་གྱི་མདོག་ལྷན་  
པ། །ཆོས་གོས་གྱིས་གཡོགས་མཛེས་གྱུར་བ། །གསེར་གྱི་རི་བོའི་རྩེ་མོ་ནི། །མཆོས་  
ཀྱི་སྤྱིན་གྱིས་དཀྱིས་པ་འདྲ། །མགོན་ཁྱོད་རྒྱན་གྱིས་མ་བརྒྱན་ཡང་། །ཞལ་གྱི་དཀྱིལ་  
འཁོར་མདངས་གང་ཡིན། །རྒྱ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱས་གྱུར་བ། །སྤྱིན་དང་བྲལ་ལའང་  
དེ་མ་མཆིས། །ཁྱོད་ཀྱི་ཞལ་གྱི་བརྒྱ་དང་། །བརྒྱ་ཉི་མས་ཁ་བྱེ་བ། །བྱང་བས་མཐོང་  
ནས་བརྒྱ་ནི། །ཐེ་ཆོམ་དབྱང་ཐག་ལ་འཇུག་འགྱུར། །ཁྱོད་ཞལ་གསེར་གྱི་མདོག་  
ལྷན་པར། །ཆོམས་དཀར་མཛེས་པར་གྱུར་བ་ནི། །གསེར་གྱི་རི་གསེབ་སྟོན་ཀ་  
ཡི། །རྒྱ་བེར་རི་མེད་ཞུགས་པ་འདྲ། །མཆོད་འོས་བྱེད་ཀྱི་བྱག་གཡས་ནི། །འཁོར་

ལོ་ལྔ་མཚན་གྱིས་མཛེས་གྱུར་བ། །འཁོར་བས་སྐྱབ་པའི་མི་རྣམས་ལ། །ཕྱག་གིས་  
དབུགས་འབྱེན་མཛད་པ་ལགས། །ཐུབ་ཁྱོད་གཤེགས་པར་གྱུར་བའི་ཆེ། །ཞབས་  
གཉིས་དཔལ་གྱི་བསྐྱེད་པས། །སྤྱི་གཞི་འདི་ནི་བྱིས་གྱུར་བ། །བསྐྱེད་ཅན་གྱིས་རི་ལྟར་  
མཛེས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལེགས་པར་བློ་བར་བྱ། །གསུང་གི་ཡོན་ཏན་  
བདེན་པ་བོད་ལུ་ལས། །འདི་ལྟར་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་ངེས་པའི་ཆོག་མང་བོ་  
དག་གིས་དུས་གཅིག་ཟུ་ཟུས་ན། །སེམས་གྱིས་སྒྲིབ་ཅིག་གཅིག་ལ་ཐུགས་ཆུད་  
ནས། །གསུང་དབྱངས་གཅིག་གིས་སོ་སོར་ལན་གྲང་འདེབས། །དེ་ལྟར་བས་ན་འདྲེན་  
པ་འདི་ག་ཉེན་ན། །ཆངས་པའི་སྒྲིབ་དབྱངས་གསུང་སྒྲོག་མཁྱེན་པར་མཛོད། །དེ་ནི་  
ལྟ་མི་སྤྱག་བསྐྱེད་མཐར་འབྱེན་པའི། །ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རབ་དུ་བསྐྱོར་བར་  
མཛོད། །ཅེས་དང་བསྐྱོད་པ་བརྒྱ་དང་ལྔ་བཅུ་བར། །ཁྱོད་ཞལ་བལྟ་ན་རབ་སྤྱག་  
པ། །དེ་ལས་མཉན་ན་སྒྲན་པ་ཡི། །གསུང་འདི་དག་ནི་ལྷ་བ་ལས། །བདུད་ཅི་འཛག་  
པ་བཞིན་དུ་འབྱུང་། །ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་ནི་འདོད་ཆགས་ཀྱི། །རྩལ་རབ་ཞི་མཛད་ཆར་  
སྒྲིན་འབྱ། །ཞེས་སྒྲུལ་ནི་དབྱུང་བ་ལ། །ནམ་མཁའ་ལྗིང་དང་འབྲེལ་བ་ལགས། །ཡང་  
དང་ཡང་དུ་མི་ཤེས་པའི། །རབ་རིབ་འཛོམས་པའི་གདུགས་དང་འབྱ། །ང་རྒྱལ་རི་བོ་  
མདོན་འཛོམས་པའི། །རྫོ་རྫོ་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ལགས། །དོན་གཟིགས་པས་ན་མི་བསྐྱེད་  
བ། །ནོངས་མི་མངའ་བྱིར་རྫོས་སུ་མཐུན། །ལེགས་པར་སྐྱར་བས་གོ་སྒྲ་སྟེ། །ཁྱོད་  
ཀྱི་གསུང་ནི་ལེགས་གསུང་ལྟར། །རེ་ཞིག་དང་བོར་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་། །ཉན་པ་རྣམས་  
ཀྱི་ཡིད་འཕྲོག་མཛོད། །དེ་ནི་ཡིད་ལ་བསམ་བཤེས་ན། །འདོད་ཆགས་གཉི་སྤྱག་  
རྣམས་གྲང་སེལ། །སོངས་པ་རྣམས་ཀྱི་དབུགས་འབྱེན་ཞིང་། །བག་མེད་རྣམས་ཀྱི་  
སྐྱབས་གྲང་མཛོད། །བདེ་བ་ཅན་དག་སྐྱོ་བཤེད་པས། །ཁྱོད་གསུང་ཀུན་དང་

འཆམས་པར་འདུག །མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་དགའ་བ་སྐྱེད། །བར་མ་རྣམས་ཀྱི་སྒོ་ཡང་  
སྤེལ། ཐ་མའི་རབ་རིབ་རྣམ་འཛུམས་པས། །གསུང་འདི་སྐྱེ་བོ་ཀུན་ལ་སྤེལ། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ལེགས་པར་བསམ། །ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བསྐྱེད་པ་སྤྱད་  
ལས། །ཁྱོད་འབའ་ཞིག་གི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས། །ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་བྱབ་ལགས་  
ཀྱི། །ཁྱོད་ལས་གཞན་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །ཤེས་བྱ་ཁོ་ན་ལྟག་པ་ལགས། །བཙུག་  
ལྷན་དུས་ཀུན་གཏོགས་པའི་ཚོས། །རྣམ་ཀུན་འབྱུང་གནས་ཐམས་ཅད་ནི། །ལག་  
མཐིལ་སྐྱུ་རྩ་ར་ལྟ་བུར། །ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་གྱིར། །ཆོས་རྣམས་གཡོ་དང་  
མི་གཡོར་བཅས། །གཅིག་དང་སྒྲ་ཆོགས་སོ་སོ་ལ། །མཁའ་ལ་རྒྱུད་དག་རྒྱ་བ་  
བཞིན། །ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་དག་ཐོགས་མི་མངའ། །ཞེས་གསུངས་མཁའ་བའི་ཡོན་ཏན་  
དང་། །བསྤྱོད་པ་བརྒྱ་དང་ལྷ་བརྒྱ་བར། །འགྲོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི། །བྱད་མེད་  
ཉོན་མོངས་རྣམས་ཀྱིས་བཅིང་། །ཁྱོད་ནི་འགྲོ་བའི་ཉོན་མོངས་དག །དགྲོལ་སྤྱད་  
ཡུན་རིང་ཐུགས་རྗེས་བསྐྱེད་པས། །དང་བོར་ཁྱོད་ལ་ཐུག་བགྱི་འམ། །འོན་ཏེ་གང་  
གིས་འཁོར་བར་ཁྱོད། །སྤྱོན་མཁའ་ཡུན་རིང་དེ་ལྟ་བུར། །བཞུགས་མཛད་ཐུགས་  
རྗེ་ཆེ་ལ་བགྱིས། །ཞེས་དང་བདེན་པ་བོ་ཡི་ལེན་ལས། །གཏི་ཐུག་ཐུན་པ་ཐུན་ནག་  
གིས་རྟག་ཏུ། །སེམས་ནི་བསྐྱིབ་པར་གྱུར་བའི་སྐྱེ་དགྲ་དང་། །འཁོར་བའི་བཙོན་  
རར་རྒྱུད་པ་རྣམས་གཟིགས་ན། །འདྲ་སྤྱོད་དམ་པ་དེ་ནི་ཐུགས་རྗེ་སྐྱེ། །འདོད་པའི་  
ཟིལ་ཀྱིས་ནོན་པའི་ཡིད་ལྷན་དང་། །སྤེད་པ་ཆེ་ཞིང་རྟག་ཏུ་ཡུལ་བཞུགས་དང་། །སྤིང་  
པའི་འདོད་ཆགས་རྒྱ་མཚོར་སྐྱུང་བ་རྣམས། །གཟིགས་ན་རྒྱལ་བའི་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་  
པོ་སྐྱེ། །ནད་དང་ཐུང་ན་རྣམ་པ་མང་དག་གིས། །ཤིན་ཏུ་གཙུག་པའི་སྐྱེ་དགྲ་ཉོན་  
མོངས་རྣམས། །གཟིགས་ན་ཐུག་བསྐྱེད་མ་ལུས་བསལ་སྤྱད་དུ། །སྟོབས་བརྒྱ་མངའ་

བའི་ཐུགས་རྗེ་རབ་ཏུ་སྒྲེ། །ཐུབ་པའི་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་རྟག་འབྱུང་སྟེ། །དེ་མི་འབྱུང་  
བ་ནམ་ཡང་སྤིང་མི་འགྱུར། །འགོ་བ་ཀུན་གྱི་བསམ་པར་གནས་པ་སྟེ། །དེ་བས་  
སངས་རྒྱས་དེ་ལ་སྒྲོན་མི་མངའ། །ཞེས་པ་ལྟར་དུ་བཅེ་བའི་ཡོན་ཏན་བསམ། །འཕྲིན་  
ལས་ཡོན་ཏན་བསྟོད་པ་བརྒྱ་ལྔ་བཅུར། །སྤྱོད་གིས་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པར་  
བཤད། །བདུད་གྱི་གཡོ་དག་བསྟན་པར་མཛད། །འཁོར་བའི་རང་བཞིན་མི་བཟད་  
བཟློག། །འཛིགས་པ་མེད་པའི་ཐྱོགས་ཀྱང་བསྟན། །ཕན་དགོངས་ཐུགས་རྗེ་ཅན་  
གིས་ནི། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བགྱི་འཆལ་བ། །གང་ཞིག་སྤྱོད་གིས་མ་མཛད་  
པ། །གཞན་གོ་ཅི་ཞིག་མཆིས་ལགས་ཀྱེ། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་བསྐྱགས་བསྟོད་  
ལས། །སྤྱོད་གིས་གང་ལས་འགོ་བ་དག །མ་བྱངས་རྒྱད་པ་དེ་གང་མཆིས། །གང་  
དང་འཛིག་ཉེན་མ་སྤྱད་པའི། །ཐུན་ཆོགས་དེ་ཡང་གང་ཞིག་མཆིས། །ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་འཕྲིན་ལས་ཡོན་ཏན་བསམ། །དེ་དག་སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་བྱན་པའི་  
ཚུལ། །མདོར་བསྡུས་པ་སྟེ་ལུང་དང་རིགས་པའི་ཆོགས། །མང་པོའི་སྒྲོན་པ་བསམ་  
ན་དད་པ་ཡང་། །རིག་པ་དུ་མའི་སྒྲོན་པ་སྒྲེ་འགྱུར་ལ། །ཡང་ཡང་བྱན་པར་བྱས་ན་  
དད་པ་དེ། །འུགས་པ་རྒྱུན་རིང་འབྱུང་སྟེ་དཀོན་མཆོག་གཞན། །གཉིས་ཀྱི་ཡོན་  
ཏན་བསམ་པའང་དེ་དང་འབྲ། །སངས་རྒྱས་ཡོན་ཏན་བསམ་པ་དུས་རྒྱུན་དུ། །ཉམས་  
ལེན་བྱས་ན་སྒྲོ་ནི་གོམས་པ་ཡི། །རྗེས་སུ་བྱེད་པས་དང་བོར་སྦྱོང་དཀའ་ཡང་། །ཕྱིས་  
ནི་དེ་ལ་ངང་གིས་འཇུག་པ་དང་། །རྗེས་སུ་བྱན་པའི་སངས་རྒྱས་དེ་འབྲ་ཞིག་། །བདག་  
ཉིད་གིས་ཀྱང་ཐོབ་ན་བསམ་པ་སྟེ། །ཉིན་མཆོན་ཀུན་ཏུ་སངས་རྒྱས་སྒྲོ་ཡུལ་  
མཐོང་། །འཆི་ཆེ་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཅི་འབྲ་བྱུང་བྱུར་ཀྱང་། །སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་བྱན་ལས་  
ཉམས་མི་འགྱུར། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་བོ་ལས། །སྤྱོད་ལ་བསྒྲོ་ཞིང་ཁོང་

དུ་ཚུད་པར་བྱ། །རི་ལྷ་ར་མི་དག་མང་དུ་རྒྱུག་བྱེད་པ། །དེ་ལ་གནས་པའི་རྒྱུག་པ་དེ་  
དག་གིས། །དེ་བཞིན་དུ་ནི་དེ་ལ་སེམས་གཞོལ་འགྱུར། །དེ་བཞིན་རྒྱལ་བ་ཡི་ནི་སྐྱེ་  
བྱུང་དང་། །ཡེ་ཤེས་དཔག་དུ་མེད་པར་སྐབ་དབང་བྱ། །རྒྱག་པར་རྗེས་སུ་བྱ་བ་  
བསྐྱོམ་བྱས་ན། །དེ་ལ་སེམས་གཞོལ་རབ་དུ་འབབ་པར་འགྱུར། །དེ་ནི་འཆག་འདུག་  
འགྲེང་ཞིང་གནས་པའི་ཆོ། །སྐྱེས་བྱ་དམ་པའི་ཡེ་ཤེས་རབ་དུ་འདོད། །འཛིག་རྟེན་  
རྒྱལ་བ་སྐྱ་མེད་བདག་འགྱུར་བར། །འདོད་པས་བྱང་ཚུབ་དུ་ཡང་སྒོན་ལམ་  
འདེབས། །ལུས་དང་དག་དང་ཡིད་རབ་དང་བ་ཡིས། །རྒྱག་དུ་སངས་རྒྱས་དག་གི་  
བསྐྱུགས་པ་བརྗོད། །དེ་ལྷ་ར་དེས་ནི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུན་བསྐྱོམ་པས། །ཉིན་མཆན་དུ་  
ཡང་འཛིག་རྟེན་མགོན་པོ་མཐོང་། །ནམ་ཞིག་དེ་ནི་ན་ཞིང་མི་བདེ་ནས། །ཤི་ལ་སྐྱག་  
པའི་སྐྱག་བསྐྱལ་ཆོར་བྱུང་ན། །སངས་རྒྱས་ལ་ནི་བྱ་བ་མི་ཉམས་ཏེ། །སྐྱག་བསྐྱལ་  
ཆོར་བས་འསྐྱོག་པར་ཡོང་མི་འགྱུར། །ཞེས་སོ་གཉིས་པ་ཆོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་  
ནི། །གོང་དུ་བཞུགས་ལྷ་ར་རྗོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི། །ཡོན་ཏན་མཐོང་ནས་གྲུས་པ་  
རྒྱ་མཆན་དུ། །བྱས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཡོན་ཏན་བསམ་ཡས་ཅན། །འདི་ནི་ལུང་གི་ཆོས་  
ལ་ཐོས་བསམ་དང་། །རྒྱགས་པའི་དམ་ཆོས་འགོག་ལམ་བདེན་པ་གཉིས། །བསྐྱོམ་  
དང་མཛོན་དུ་བྱས་ལས་བྱུང་བར་བསམ། །གསུམ་པ་དག་འདུན་ཡོན་ཏན་ཐེག་  
གསུམ་གྱི། །འཕགས་པའི་གང་ཟག་དག་འདུན་གཙོ་བོ་ཡིན། །དེ་ཡང་ཆོས་ཀྱི་ཡོན་  
ཏན་ལེགས་བསམ་སྟེ། །སྐྱོན་སྤངས་ཡོན་ཏན་སྐྱབ་པའི་བདག་ཉིད་ཀྱང་། །ཆོས་དེ་  
ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབ་པར་བྱེད་པ་བོ། །ཡིན་པར་འདུག་གོ་སྐྱམ་དུ་བསམ་པར་བྱ། །བྱང་  
པར་ཤེས་པས་སྐྱབས་སུ་སོང་བ་ནི། །དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བྱང་པར་ལེགས་  
ཤེས་ནས། །སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་ཡིན་ཏེ་བྱང་པར་ལ། །དུག་ལས་མཆན་ཉིད་ལས་



གྱུར་བྱུང་པར་ནི། །སངས་རྒྱས་མངོན་པར་བྱང་ཆུབ་པ་ཡིན་ལ། །ཆོས་ནི་འབྲས་བུ་  
 དག་འདུན་ཡང་དག་པར། །སྐྱབ་པའི་མཆོན་ཉིད་ཅན་ལོ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི། །བྱང་པར་  
 རིམ་བཞིན་ལེགས་པར་འབོག་པ་དང་། །ཉོན་མོངས་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྲོད་པ་ལ་དམིགས་  
 པ་དང་། །མངོན་པར་སྤྱོད་པར་བྱེད་པའི་འཕྲིན་ལས་ཅན། །མོས་པའི་བྱང་པར་རིམ་  
 བཞིན་བསྐྱེད་བཀྱར་ལ། །གྲུས་པས་ཞེན་དང་མངོན་དུ་བྱ་བ་ལ། །གྲུས་པས་ཞེན་  
 དང་ཆོས་མཐུན་དངོས་པོ་ཡིས། །ལྟན་ཅིག་འགྲོགས་ལ་གྲུས་པས་ཞེན་པའོ། །བསྐྱབ་  
 པའི་བྱང་པར་རིམ་བཞིན་མཆོད་བཀྱར་དང་། །རྣལ་འབྱོར་སྦྱོར་བ་གོམས་པར་བྱ་བ་  
 དང་། །ཆོས་དང་ཟང་ཟེང་ལོངས་སྤྱོད་ཐུན་མོང་གིས། །བསྐྱབ་པའོ་རྗེས་སུ་བྱན་པའི་  
 བྱང་པར་ནི། །དགོན་མཆོག་རྗེས་བྱན་མདོ་ལས་འབྱུང་བ་བཞིན། །དགོན་མཆོག་སོ་  
 སའི་ཡོན་ཏན་བྱན་པའོ། །བསོད་ནམས་འཕེལ་ལས་གྱུར་བའི་བྱང་པར་ནི། །སངས་  
 འཕགས་དག་འདུན་གཉིས་ནི་གང་ཟག་གི། །དབང་དུ་བྱས་པའི་བསོད་ནམས་འཕེལ་  
 བྱེད་དེ། །ཆོས་ནི་ཆོས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡི། །བསོད་ནམས་འཕེལ་བར་བྱེད་པའོ་  
 ལྷམ་དུ་བསམ། །ཁས་ལེན་པ་ཡིས་སྐྱབས་སུ་སོང་བ་ནི། །སངས་རྒྱས་སྐྱབས་སྟོན་  
 ལྷ་འདས་པའི་ཆོས། །སྐྱབས་དངོས་དག་འདུན་སྐྱབས་དེ་སྐྱབ་པའི་གྲོགས། །ཡིན་  
 ལོ་ལྷམ་དུ་འཛིན་ཅིང་ཁས་ལེན་པའོ། །གཞན་དུ་མི་སྤྲས་སྐྱབས་སུ་སོང་བ་ནི། །ཕྱི་ནང་  
 གཉིས་ཀྱི་སྟོན་དང་བསྟན་པ་དང་། །དེ་ལ་སློབ་པ་རྣམས་ཀྱི་དམན་མཆོག་དག །ཤེས་  
 ལས་དགོན་མཆོག་གསུམ་པོ་ཁོ་ན་ལ། །སྐྱབས་སུ་འཛིན་ཀྱི་དེ་དང་མི་མཐུན་  
 པའི། །སྟོན་པ་སོགས་ལ་སྐྱབས་སུ་མི་འཛིན་པའོ། །ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་དང་  
 བསྟན་པ་ཡི། །དམན་མཆོག་བྱང་པར་འཕགས་བསྟོད་ལས། །བདག་ནི་སྟོན་པ་  
 གཞན་སྤངས་ནས། །བཙུམ་ལྡན་ཁྱོད་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །དེ་ཅིའི་སྤང་དུ་ཞེན་

ཁྱོད། ཁྱོད་མི་མངའ་ལ་ཡོན་ཏན་ལྡན། ལྷ་སྟེགས་གཞན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ལ། རི་  
ལྷ་རི་ལྷ་རྣམ་བསམ་བ། རྟེན་ལྷ་རྟེན་མགོན་ཁྱོད་ལ། བདག་གི་སེམས་འདི་དང་  
བར་གྱུར། རྟེན་ལྷ་རྣམས་ཅད་མཁུན་མིན་པའི། གྲུབ་མཐའི་སྒྱུན་གྱིས་བརྒྱགས་  
སེམས་ལྡན། བསམ་བརྒྱག་རྣམས་ཀྱིས་སྒྱུན་མེད་པའི། སྒྱུན་པ་ཁྱོད་ཀྱང་མི་  
མཐོང་ངོ། གང་སྤྲད་ཁྱོད་ཀྱི་བསྟན་པ་ནི། བདེ་བས་བདེ་བ་འཛོལ་བ་བྱེད་པ། རྟེ་  
སྤྲད་སྤྲ་བའི་སེང་ཁྱོད་ཀྱི། གཞུང་ལུགས་ལ་ནི་འགྲོ་འདི་དང་། ཅེས་དང་བསྟུགས་  
འོས་བསྟུགས་བསྟོད་ལས། འཇུག་དང་ལྗོག་པ་གང་ལགས་དང་། ཀུན་ནས་ཉོན་  
མོངས་རྣམ་བྱང་གང་། རྟེ་ཉིད་དཔའ་ལོ་ཁྱོད་བཀའ་དང་། གཞན་གྱི་ཆེག་གི་བྱང་  
བར་ལགས། འདི་ནི་གཅིག་བྱ་དེ་བཞིན་ཉིད། རྟེ་ནི་སྤྲ་ཆོས་འབའ་ཞིག་ན། ཁྱོད་  
ཀྱི་བཀའ་དང་གཞན་གྱི་ཆེག་རྟེ་ལས་བྱང་ཞུགས་གཞན་ཅི་འཆ་ལ། འདི་ནི་གཅིག་  
ཏུ་དགོ་ལ་དེ། གཅིག་ཏུ་བར་ཆད་བྱེད་ལགས་ན། ཁྱོད་ཀྱི་བཀའ་དང་གཞན་གྱི་  
ཆེག་རྟེ་ལས་མི་འད་ཅི་ཞིག་མཆིས། རྟེ་ཡིས་བསྟོས་ཤིང་ཉེར་བསྟོས་པ། འདི་  
ཡིས་དག་པར་བྱེད་འགྱུར་བ། རྟེ་ཉིད་མགོན་ལོ་ཁྱོད་བཀའ་དང་། གཞན་གྱི་ཆེག་  
གི་བྱང་བར་ལགས། ཞེས་པ་ལྷ་རྟེ་དེ་ལྷ་ལེགས་བསམ་སྟེ། དཀོན་མཆོག་  
གསུམ་ལ་དད་པ་ལུགས་ཟག་བསྐྱེད། རྟེ་ལྷ་རྟེ་ངན་འགྲོ་འི་སྤྱུག་བསྟུལ་  
རྣམས། བསམ་ནས་འདིགས་སྒྲག་ལུགས་ཟག་དང་། མཆོག་གསུམ་ཡོན་ཏན་  
བསམ་པ་ཡིས། རྟེ་ལས་སྒྱུབ་པར་ཡིད་ཆེས་པའི། བསམ་པ་ལུགས་ཟག་གཉིས་  
ཆོགས་དང་། མཆོག་གསུམ་ཡོན་ཏན་ཐོབ་འདོད་ཅིང་། འགྲོ་བ་གཞན་ལའང་སྤྲོད་  
རྩེ་བའི། བསམ་པས་མཆོག་གསུམ་དམ་པ་ལ། སྤྲོད་ནས་སྒོ་ཅེ་གཅིག་དེལ་  
ཀྱི། སྤྱུབས་འགྲོ་འི་བསམ་པ་བསྐྱེད་པ་ཡིས། མཆོག་གསུམ་རང་གི་མགོན་སྤྱུབས་

སྤྱ། །མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་ཆོགས་པར་མོས། །རྐང་གཉིས་རྣམས་གྱི་མཆོག་གྱུར་  
བ། །རྫོགས་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །སྲིད་དང་ངན་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐྱལ་  
ལས། །སྦྱོལ་བའི་སྟོན་པ་མཛད་དུ་གསོལ། །འདོད་ཆགས་བྲལ་བའི་མཆོག་གྱུར་  
བ། །དམ་པའི་ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །སྲིད་དང་ངན་འགྲོའི་འཇིགས་པ་  
ལས། །སྦྱོལ་བའི་སྐྱབས་དངོས་མཛད་དུ་གསོལ། །ཆོགས་དང་ཞིང་གི་མཆོག་གྱུར་  
བ། །དགོ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །སྲིད་དང་ངན་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐྱལ་  
ལས། །སྦྱོལ་བའི་ཆེ་གོགས་མཛད་དུ་གསོལ། །ཞེས་པའི་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་  
གསུམ། །མང་ཉུང་སྐབས་དང་སྐྱར་ལ་བརྗོད། །མཐར་མེ་སྐྱབས་ཡུལ་གཤེགས་  
བའམ། །རང་ལ་བསྟེན་པ་གང་མོས་བྱ། །བཞི་བ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་གང་ཞིག་  
ལ། །བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་རིམ་པ་ལ་ནི་གཉིས། །མཆོག་གསུམ་སོ་སོ་བ་དང་ཐུན་  
མོང་གི། །བསྐྱབ་བྱ་གཉིས་ལས་དང་བོར་དགག་པ་དང་། །བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་  
གཉིས་ལས་དང་བོ་ནི། །ཐུང་འདས་མདོ་ལས་རི་སྐད་དུ། །གང་ཞིག་གསུམ་ལ་  
སྐྱབས་འགྲོ་བ། །དེ་ནི་ཡང་དག་དགོ་བསྟེན་ཏེ། །ནམ་དུའང་སྟ་ནི་གཞན་དག་  
ལ། །སྐྱབས་སུ་སོང་བ་མ་ཡིན་ནོ། །དམ་པའི་ཆོས་ལ་སྐྱབས་འགྲོ་བ། །འཆེ་ཞིང་  
གསོད་པའི་སེམས་དང་བྲལ། །དགོ་འདུན་ལ་ཡང་སྐྱབས་འགྲོ་བ། །ཁྱ་སྟེགས་ཅན་  
དང་འགྲོགས་པ་མིན། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་བྱི་མ་ནི། །སྐྱབས་འགྲོ་ཡན་ལག་དྲུག་པ་  
ལས། །སྐྱ་གཞུགས་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་དང་། །སྟན་པ་སེར་བོ་བཟུང་པ་ལ། །དད་  
མོས་སྟོན་སྟོན་པར་བརྟུག་ཞལ་ནས་གསུང་བ་མཐའ་དག་ལ། །སྐྱར་བ་མི་གདབ་  
སྤྱི་བོར་ཐངས། །གང་ཟག་དག་དང་མ་དག་ལ། །དམ་པར་བསྟོན་པར་བྱ་བ་  
ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་སངས་རྒྱས་སྐྱ་བརྟན་ནི། །གང་ལའང་དད་གུས་བྱ་བར་

བཤེས་སྤྱིངས་ལས། །རི་ལྷར་བདེ་གཤེགས་སྐྱ་གཟུགས་ཤིང་ལས་ཀྱང་། །བཀྲིས་  
བ་ཅི་འདྲ་ཡང་རྩང་མཁས་པས་མཆོད། །ཅེས་སོ་ཆོས་ནི་ཆེགས་བཅད་གཅིག་ཅེས་  
ལའང་། །བརྟན་སྤོད་བྱས་ན་ཆོས་སྤོང་ལས་སུ་འགྱུར། །དགེ་སྤོང་དམན་པ་ཚུལ་  
ཁྲིམས་འཆལ་བ་ལའང་། །བརྟན་པར་མི་བྱ་ལྷག་བསམ་བསྐྱལ་བ་ལས། །ཡོན་ཏན་  
འདོད་པ་ནགས་ན་གནས་པ་ཡིས། །པ་རོལ་དག་གི་སྦྱོན་ལ་བརྟག་མི་བྱ། །བདག་  
ནི་བྱད་པར་འཕགས་ཤིང་བདག་མཆོག་ཅེས། །དེ་སྟམ་དུ་ནི་སེམས་བསྐྱེད་མི་  
བྱའོ། །རྒྱགས་འདི་བག་མེད་ཀུན་གྱི་ཙ་བ་སྟེ། །དགེ་སྤོང་དམན་ལ་བརྟན་པར་  
ཡོངས་མི་བྱ། །བསྐྱལ་བ་གཅིག་གིས་ཐར་བ་ཐོབ་མི་འགྱུར། །འདི་ནི་བརྟན་པ་འདི་  
ལ་གོ་རིམ་ཡིན། །ཞེས་སོ་དེ་ལྷར་རང་ཉིད་ཀྱིས། །དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཅི་ཅེས་  
དུ། །ཀུས་པ་དེ་བཞིན་གཞན་གྱིས་ཀྱང་། །རང་ཉིད་ལ་ཡང་ཀུས་ཀྱར་ཏེ། །མདོ་སྡེ་  
ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་བོ་ལས། །ཅི་འདྲ་བ་ཡི་ལས་བྱས་པ། །འབྲས་བུ་དེ་འདྲ་ཐོབ་པར་  
འགྱུར། །ཞེས་སོ་གཉིས་པ་ཐུན་མོང་བསྐྱབ་བྱ་ལ། །བྱག་ལས་དང་བོ་ཕྱི་ནང་བྱད་  
པར་དང་། །དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བྱད་པར་ཡོན་ཏན་རྣམས། །ཡང་ཡང་རྗེས་སུ་  
བྱ་པས་སྐྱབས་སུ་འགོ། །གཉིས་པ་མདོ་སྡེ་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་བོ་ལས། །སངས་རྒྱས་  
བསོད་ནམས་ཀྱིས་ནི་ཟས་རྟེན་ཀྱང་། །དེ་ལ་བྱིས་པ་བྱས་པ་གཞོ་མི་འགྱུར། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྷར་ཁ་ཟས་རྟེན་པས་མཆོན། །བདེ་ལེགས་གང་རྩང་དགོན་མཆོག་དེན་  
ཡིན་པས། །བྱས་གཞོའི་བསམ་པས་སྒྲ་ཆོགས་མཆོད་པ་དང་། །ཅི་ཟ་ཅི་འཕྱང་ལུང་  
ཀྱིས་རྒྱན་དུ་མཆོད། །ད་ལྟ་མཉན་ན་ཆེག་མི་ཟེ། །བསམ་ན་ཐོས་པའི་དོན་མི་  
གོ། །བསྒོམ་ན་རྒྱད་ལ་མི་སྦྱེ་བའི། །སྒོ་མཐུ་ཤིན་ཏུ་ཚུང་བའི་དུས། །ཞིང་གི་མཐུ་ལ་  
བརྟེན་པ་གནད། །དེས་ན་འདི་ཕྱི་འེལ་གས་ཆོགས་ཀུན། །འབྱུང་བའི་ཞིང་ས་དམ་

པ་ལ། །རྒྱན་ཆད་མེད་པར་བདེ་ལེགས་ཀྱི། །ས་བོན་བཏབ་པས་ཆོག་འདི་  
ལ། །བཙུན་པ་གཅེས་ཏེ་བསྐྱུགས་བསྟོད་ལས། །ཁྱོད་དང་འབྲ་བའི་ཞིང་དག་  
ནི། །འདིག་རྟེན་གསུམ་ན་མ་མཆིས་ཏེ། །ཁྱོད་ནི་སྦྱོན་གནས་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་གྲུལ་  
གཙང་མཛད་པའི་གཙང་མ་ལགས། །ནམ་མཁའ་མཐའ་ཐུག་མ་མཆིས་པའི། །མཆུ་  
དང་ཞིང་དག་རི་ལྟ་བུར། །ཁྱོད་ལ་སྦྱོན་དང་གཞོད་བགྱིས་པའི། །རྣམ་པར་སྦྱོན་པ་  
ཐུག་མ་མཆིས། །ཞེས་དང་དཔལ་ལྡན་མ་ཁོལ་གྱིས། །སྦྱོན་དགས་ཙོམ་ལ་སྐྱལ་ཆེན་  
པོ། །ཁྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་གི་སྒོ། །དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་ཆུ་བོ་ལྟར། །ཆུང་དུའང་  
ཤིན་ཏུ་འཕེལ་བར་གྱུར། །ཅེས་སོ་བཟའ་བཏུང་བུད་སོགས་ཀྱིས། །རྒྱན་པར་མཆོད་  
ཅིང་དུས་བཟང་དང་། །དུས་ཆེན་ཆེ་ན་རང་བྱས་དང་། །བསྦྱོན་པའི་མཆོད་པ་གཟབ་  
ནས་འབུལ། །གསུམ་པ་སྦྱིང་རྗེ་ཆེན་པོས་འགོ་བ་གཞན། །སྐྱབས་འགོའི་བསྐྱབ་བྱ་  
རྣམས་ལ་ཅི་བྱས་དགོད། །བཞི་བ་རང་གིས་བྱ་བ་གང་བྱེད་དང་། །དགོས་པ་ཅི་འབྲ་  
བྱུང་གྲང་དགོན་མཆོག་ལ། །མཆོད་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་ནས་སྒོ་འགོལ་བ། །མ་  
གཏོགས་སུ་སྦྱེགས་བོན་སོགས་ཐབས་གཞན་སྟོངས། །ལུ་བ་པན་ཡོན་བྱ་བས་  
དུས་བྱུག་ཏུ། །དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བར་བྱ། །དེ་ལ་པན་ཡོན་  
བརྒྱད་ལས་དང་བོ་ནི། །རྫོ་བོ་རྗེ་དང་ཤན་ཏི་བ་སོགས་ཀྱིས། །སྦྱི་ནང་ཁྱད་པར་  
སྐྱབས་འགོས་འབྱེད་པས་ན། །དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྦྱིང་ནས་ཡིད་ཆེས་  
ཀྱིས། །སྦྱོན་པ་སོགས་སུ་འདྲིན་ན་ནང་བར་ཚུད། །གཉིས་པ་སྐྱབས་འགོ་བདུན་ཅུ་  
བར། །དགོ་བསྦྱོན་གསུམ་ལ་སྐྱབས་འགོ་བ། །དེ་ནི་སྦྱོན་བརྒྱད་ཅུ་བ་ཡིན། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱབས་འགོ་ནི། །སྦྱོན་པ་ཐམས་ཅད་སྦྱེ་བའི་རྟེན། །གསུམ་པ་ལས་  
སྦྱིབ་འདག་པས་ན། །གང་དག་སངས་རྒྱས་སྐྱབས་དོང་བ། །དེ་དག་ངན་འགོར་འགོ་

མི་འགྱུར། །མི་ཡི་ལུས་ནི་སྤངས་ནས་སུ། །དེ་དག་ལྷ་ཡི་ལུས་འཛོལ་བའོ། །ཞེས་  
དང་ཚོས་དང་དགེ་འདུན་ལ་འང། །དེ་ལྟར་གསུང་ཞིང་བསྐྱབ་བདུས་སུ། །སྐྱབས་  
འགོས་སྤྲིག་པ་འདག་པའི་ཚུལ། །ལེགས་པར་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་འདིར། །པག་གི་  
རྟོགས་བརྗོད་དཔེར་བྱ་ཞེས། །གསུངས་པས་པག་ཏུ་སྐྱེ་འགྱུར་བའི། །ལྷ་ཡིས་  
སྐབས་འགོ་བྱས་པ་ཡིས། །པག་ཏུ་སྐྱེ་བའི་སྤྲིག་དག་པས། །དེ་ལས་བསྐྱོག་པ་ལྟ་  
བུའོ། །བཞི་བ་པར་ཕྱིན་བསྐྱུས་པ་ལས། །སྐྱབས་སོང་བསོད་ནམས་གཟུགས་ཡོད་  
ན། །ཁམས་གསུམ་འདི་ཡང་སྟོད་དུ་ཆུང། །རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཆུ་ཡི་གཏེར། །ལུས་  
གིས་གཅལ་བར་གཞལ་མི་བྱས། །ཞེས་དང་འཆི་མེད་རྩ་སྤྲུལ་ས། །སངས་རྒྱས་  
ཡོན་ཏན་བསམ་མི་བྱབ། །དམ་པའི་ཚོས་ཀྱང་བསམ་མི་བྱབ། །འཕགས་པའི་དགེ་  
འདུན་བསམ་མི་བྱབ། །བསམ་མི་བྱབ་ལ་དད་ནམས་ཀྱི། །ནམ་པར་སྤྲིན་པ་བསམ་  
མི་བྱབ། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ། །ལྷ་བ་ངན་འགྲོར་མི་ལྟུང་བ། །ལས་  
སྤྲིབ་འདག་ཚུལ་སྟོན་ལས་ཤེས། །དུག་པ་མི་དང་མི་མིན་གྱི། །བར་ཆད་ནམས་ཀྱིས་  
མི་ཚུགས་པ། །མདོ་སྤེལ་ས་ནི་རི་སྐད་དུ། །འདིགས་པས་སྐྱག་པའི་མི་ནམས་  
ནི། །པལ་ཆེར་རི་དང་ནགས་ཚལ་དང། །ཀུན་དགའ་དང་ནི་མཆོད་གནས་ཀྱི། །སྟོན་  
ཤིང་ནམས་ལ་སྐྱབས་འགོ་སྟེ། །སྐྱབས་དེ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་ཞིང། །སྐྱབས་དེ་མཆོག་  
ཀྱང་མ་ཡིན་ལ། །སྐྱབས་དེ་ལ་ནི་བརྟེན་ནས་ཀྱང། །སྤྱག་བསྐྱེད་ཀུན་ལས་མི་  
འགོལ་ཞིང། །གང་ཆེ་གང་ཞིག་སངས་རྒྱས་དང། །ཆོས་དང་དགེ་འདུན་སྐྱབས་  
སོང་ལ། །སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀུན་འབྱུང་དང། །སྤྱག་བསྐྱེད་ཡང་དག་འདས་  
པ་དང། །འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་བདེ་བ། །ལྷ་ངན་འདས་པར་འགོ་འགྱུར་  
དང། །འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་བོ་དག །ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་ལྟ་བུ་དང། །སྐྱབས་



དེ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་སྟེ། །སྐྱབས་དེ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཡིན། །སྐྱབས་དེ་ལ་ནི་བརྟེན་  
ནས་ཀྱང་། །སྤྱག་བསྐྱེད་ཀུན་ལས་གྲོལ་བར་གྱུར། །ཞེས་སོ་བདུན་པ་ཆོས་ལྡན་  
གྱི། །བྱ་བ་ཅི་བསམ་འགྲུབ་པ་ནི། །བསོད་ནམས་རྣམ་སྤྲིན་བདེ་སྟེར་སྤྱག་བསྐྱེད་  
ཐམས་ཅད་སེལ། །བསོད་ནམས་ལྡན་པའི་མི་ཡི་བསམ་པ་རྣམས་ཀྱང་འགྲུབ། །ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་དགོན་མཆོག་ལ། །མཆོད་ཅིང་གསོལ་བ་ལེགས་བཏབ་ན། །ཅི་  
བསམ་སྐྱར་དུ་འགྲུབ་པར་འགྱུར། །བརྒྱད་པ་སྐྱར་དུ་འཆང་བྱ་བ། །སེང་གས་ཁྱུས་  
པའི་མདོ་ལས་ནི། །དད་པས་མི་ཁོམ་སྤྲོད་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
དགོན་མཆོག་ལ། །སྐྱབས་འགྲོ་གསོལ་འདེབས་བྱས་པ་ཡིས། །དལ་འབྱོར་བྱུང་  
པར་ཅན་འཛོལ་ཅིང་། །སྐྱབས་དང་མཇུག་ནས་ལམ་བཟང་ལ། །བསྐྱབ་པས་སྐྱར་དུ་  
འཆང་བྱ་འགྱུར། །དེ་ལྟའི་པན་ཡོན་ལེགས་པར་བསམ། །དུག་པ་དགོན་མཆོག་  
བཞད་གད་དང་། །སློག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བའི། །ཞེ་དམ་ཡང་དང་ཡང་བྱེད་  
ཅིང་། །སྐྱབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱ་རྣམས་ལ་འབད། །དེ་ལྟར་འཆི་བ་ལེགས་བསམ་  
ཞིང་། །ཤི་ནས་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བ་ལ། །འཇིགས་ནས་མཆོག་གསུམ་སྐྱབས་སུ་  
བཟུང་། །དེ་ཡི་བསྐྱབ་བྱར་བསྐྱབ་པ་ན། །སྐྱབས་གིས་ངེ་ལྟར་སྐྱོབ་སྤུམ་ན། །དེ་ནི་  
ཆོས་ལས་ངེ་སྐྱད་དུ། །སྤྱིད་པའི་ཟུག་རྩ་གཙོད་བྱེད་ལམ། །ངས་ནི་བྱེད་ཅག་  
རྣམས་ལ་བསྟན། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་སྟོན་པ་སྟེ། །བྱེད་ཅག་རྣམས་གིས་བྱ་  
དགོས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ནི། །སྐྱབས་གི་རྣམ་བཞག་སྟོན་པ་  
སོ། །དགེ་འདུན་སྐྱབས་དེ་སྐྱབ་པ་ཡི། །ཆེ་གོགས་ཡིན་ལ་སྐྱབས་དངོས་ནི། །འགོག་  
ལམ་བདེན་པའི་ཆོས་དགོན་མཆོག་ཡིན་ཏེ་དེ་དག་ཐོབ་པ་ན། །འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་  
འཇིགས་པ་ལས། །ཡོངས་སུ་གྲོལ་བར་འགྱུར་བྱིར་རོ། །དམ་ཆོས་དགོན་མཆོག་དེ་

ཡང་ནི། །མ་སྐྱེས་ལས་ནི་དང་པོ་བའི། །དུས་ཀྱི་ཉེས་སྒྲིན་སྟོགས་རེ་ཅམ། །སྔོང་  
བའི་སྐྱེས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། །ཡོན་ཏན་སྟོགས་རེ་ཅམ་སྐྱབ་པའི། །རྟོགས་པའི་  
ཡོན་ཏན་གཉིས་པོ་དེ། །གོང་ནས་གོང་དུ་བྱུང་ཞུགས་པར། །སོང་ནས་འཕགས་  
ལས་ཐོབ་པ་ན། །འཐོབ་ཀྱི་སྒོ་བྱར་འབྱུང་བ་མིན། །དེས་ན་སྐབས་འདིར་དགེ་སྟེག་  
གཉིས། །འབྲས་བྱར་བཅས་པའི་རྣམ་དབྱེ་ལ། །མཁས་པར་བྱས་ནས་དེ་གཉིས་  
ལ། །ལྷང་དོར་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པ་ལ། །འཛིགས་སྒྲིབས་ཆོས་སུ་བྱ་དགོས་ཏེ། །དགེ་  
སྟེག་ལྷང་དོར་མ་བྱས་ན། །ངན་འགྲོའི་སྟུག་བསྐྱེད་ལ་འཛིགས་ཀྱང་། །དེ་ལས་གྲོལ་  
བར་མི་བྱས་ཕྱིར། །དེས་ན་ངན་འགྲོའི་སྟུག་བསྐྱེད་ལས། །སྒྲོབ་ལ་དེ་རྒྱ་མི་དགེ་  
བར། །སྒྲོད་པའི་བསམ་པ་འཆོས་དགོས་ཤིང་། །དེ་ཡང་ལས་དང་འབྲས་བྱ་  
ལ། །ཡིད་ཆེས་རྟེན་ལ་རག་ལས་བས། །

གཉིས་པ་བདེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རྩ་བ་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ལ་གསུམ། །ལས་  
འབྲས་སྒྲི་ཡི་རྣམ་གཞག་དང་། །བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་ངོ་བོ་དང་། །འཇུག་ལྟོག་བྱ་ཚུལ་  
བསམ་བཤོ། །དང་པོ་སྒྲི་ཡི་རྣམ་གཞག་ལ། །དངོས་དང་བྱེ་སྟེ་བསམ་པ་གཉིས། །དང་  
པོ་ལ་ཡང་རྣམ་བཞི་ལས། །ལས་འབྲས་སོ་སོར་ངེས་ཚུལ་ནི། །རིན་པོ་ཆེ་ཡི་སྤང་  
བ་ལས། །མི་དགེ་བ་ལས་སྟུག་བསྐྱེད་ཀྱན། །དེ་བཞིན་ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་  
དོ། །དགེ་ལས་བདེ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་དང་། །སྐྱེ་བ་ཀྱན་ཏུ་བདེ་བ་དག་ཅེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་བདེ་སྟུག་རྣམས། །རྒྱ་མེད་གཙོ་བོ་དབང་སྟུག་སོགས། །མི་མཐུན་པ་ཡི་རྒྱ་  
ལས་ནི། །འབྱུང་བ་མིན་ཅིང་དགེ་སྟུག་གཉིས། །སྒྲི་ལས་བདེ་སྟུག་སྒྲི་འབྱུང་  
ཞིང་། །དགེ་སྟེག་བྱུང་བར་སྒྲ་ཆོགས་ལས། །བདེ་སྟུག་བྱུང་བར་སྒྲ་ཆོགས་  
པ། །འཆོལ་བ་མེད་པར་སོ་སོར་འབྱུང་། །དེ་འདྲའི་ལས་འབྲས་མི་སྐྱེ་བར། །དེས་

བ་རྟེན་པ་འཇིག་རྟེན་པའི། །ཡང་དག་པ་ཡི་ལྟ་བུ་ཡིན། །འདི་ཉིད་ནལ་མ་རྟེན་གྱར་  
 བ། །ངན་འགྲོའི་འཇིགས་ལས་དགོལ་འགྱུར་ཞིང་། །མཐོ་རིས་ཐར་བ་ཐོབ་འགྱུར་  
 ཏེ། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་ཆོམས་ལས་ནི། །འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་ཡང་དག་ལྟ། །ཆེན་པོ་སྤྲུལ་  
 ཡོད་གྱུར་བ། །དེ་ནི་ཆེ་རབས་སྟོང་ཕྱག་ཏུ། །ངན་འགྲོར་འགྲོ་བར་མི་འགྱུར་  
 རོ། །ཞེས་དང་བཤེས་པའི་སྤྲིངས་ཡིག་ལས། །གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་བ་མངོན་  
 བཞིན་ན། །ཡང་དག་ལྟ་ལ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད། །གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་  
 ལེགས་སྤྱད་ཀྱང་། །ཐམས་ཅད་ནམ་པར་སྤྲིན་པ་མི་བཟད་ལྟ། །ཞེས་སོ་ལས་  
 འབྲས་འཕེལ་ཆེ་བའི། །རྩལ་ནི་ཆོམས་ལས་དེ་སྐད་དུ། །སྤྲིག་པ་རྒྱུ་དུ་བྱས་པས་  
 ཀྱང་། །འཇིག་རྟེན་པ་རྩལ་འཇིགས་ཆེན་དང་། །ཕྱང་ཚོལ་ཆེན་པོ་བྱེད་འགྱུར་ཏེ། །ཁོང་  
 བར་སོང་བའི་དུག་བཞིན་ནོ། །བསོད་ནམས་རྒྱུ་དུ་བྱས་པས་ཀྱང་། །འཇིག་རྟེན་པ་  
 རྩལ་བདེ་ཆེན་འདེན། །དོན་ཆེན་དག་ཀྱང་བྱེད་འགྱུར་ཏེ། །འབྲུ་ནམས་ཕུན་ཆོགས་  
 སྤྲིན་པ་བཞིན། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །མཁའ་ལ་བྱ་དག་གནས་པ་  
 དེའི། །གྲིབ་མ་ལྟན་ཅིག་འགྲོགས་པ་བཞིན། །ལེགས་པར་བྱས་དང་ཉེས་པར་  
 བྱས། །དེ་དག་འགྲོ་བའི་རྗེས་སུ་འབྱང་། །དེ་ལྟར་ལམ་བརྒྱགས་ཉུང་བ་དག །ལམ་  
 ཟུགས་སྤྱག་བསྐྱེད་འགྲོ་བ་ལྟར། །དེ་བཞིན་ལས་བཟང་མ་བྱས་པའི། །སེམས་ཅན་  
 དག་ནི་ངན་འགྲོར་འགྲོ། །དེ་ལྟར་ལམ་བརྒྱགས་མང་བསྐྱོགས་པ། །ལམ་ཟུགས་  
 བདེ་བར་འགྲོ་བ་ལྟར། །དེ་བཞིན་ལས་བཟང་བྱས་པ་ཡི། །སེམས་ཅན་དག་ནི་བདེ་  
 འགྲོར་འགྲོ། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །སྤྲིག་པ་ཤིན་ཏུ་རྒྱུ་དུ་ལའང་། །མི་  
 གཞོད་སྤྲུལ་དུ་བརྟན་མི་བྱ། །རྩལ་ཡི་ཐིགས་པ་བསགས་པས་ཀྱང་། །སྟོན་ཆེན་ཁད་  
 གྱིས་གང་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །སྤྲིག་པ་རྒྱུ་དུ་བྱས་བདག་

ཉིད་ཀྱི། །སྤྱི་བཞིན་མི་འོང་མ་སེམས་ཤིག། །ཚུ་ཡི་ཐིགས་པ་ལྷུང་བ་ཡིས། །སྔོན་  
ཆེན་གང་བ་རི་བཞིན་དུ། །རྩུང་ཟད་བསགས་པའི་སྤྲིག་པས་ཀྱང་། །བྱིས་པ་རབ་ཏུ་  
གང་བར་འགྱུར། །དགོ་བ་རྩུང་བྱས་བདག་ཉིད་ཀྱི། །སྤྱི་བཞིན་མི་འོང་མ་སེམས་  
ཤིག། །ཚུ་ཡི་ཐིགས་པ་ལྷུང་བ་ཡིས། །བྱམ་ཆེན་གང་བ་རི་བཞིན་དུ། །རྩུང་ཟད་  
བསགས་པའི་དགོ་བ་ཡིས། །བརྟན་པ་རབ་ཏུ་གང་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་དེ་བཞིན་  
སྤྱེས་པའི་རབས་ལས་ཀྱང་། །དགོ་དང་མི་དགོའི་ལས་རྣམས་གོམས་བྱས་པས། །མི་  
རྣམས་ལ་ནི་འདྲིས་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །དེ་ལྟ་བུ་དག་ཆེད་དུ་མ་བསྐྱེམས་ཀྱང་། །ཆེ་  
རབས་གཞན་ལ་མི་ལམ་བཞིན་དུ་སྟོང་། །རབ་ཏུ་སྤྱིན་དང་རྩུལ་བྱིས་ལ་སོགས་མ་  
སྤངས་ན། །རིགས་དང་གཟུགས་དང་ལང་ཆོའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་དང་ནི། །སྟོབས་ནི་  
རབ་ཏུ་ཆེ་ཞིང་རྟོར་རྣམས་སྤྱག་ཀྱང་རུང་། །སྤྱི་མའི་ཆེ་ལ་སྤུ་ཡང་བདེ་བ་ཐོབ་མི་  
འགྱུར། །རིགས་ལ་སོགས་པ་དམའ་ཡང་སྤྲིག་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །རབ་ཏུ་སྤྱིན་དང་  
རྩུལ་བྱིས་ལ་སོགས་ཡོན་ཏན་ལྡན། །དབྱར་གྱི་དུས་ན་འབབ་རྩུས་རྒྱ་མཚོ་གང་  
བ་བཞིན། །སྤྱི་མའི་ཆེ་ལ་ངེས་པར་བདེ་བ་རྒྱས་པར་འགྱུར། །དགོ་དང་མི་དགོའི་  
ལས་ལས་འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་དུ། །བདེ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་འབྱུང་བར་རབ་ཏུ་ངེས་བྱས་  
ནས། །སྤྲིག་པ་སྤངས་ཏེ་དགོ་བའི་ལས་ལ་རབ་ཏུ་འབད། །དད་པ་མེད་པ་དག་ནི་རི་  
ལྟར་འདོད་པར་སྟོང་། །ཅེས་སོ་དགོ་སྤྲིག་ལས་གཉིས་པོ། །མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་  
དེ། །རང་གིས་ལས་ཤིག་མ་བསགས་པར། །གཞན་གྱིས་བསགས་པའི་འབྲས་མི་  
སྟོང་། །བྱས་པ་རྩུད་ཀྱང་མི་ཟ་སྟེ། །ལས་གཉིས་གང་ཞིག་བྱས་ཀྱུར་བ། །རྒྱེན་ནམ་  
གཉིན་པོས་མ་བཅོམ་ན། །བསྐྱེལ་བ་མང་པོ་འདས་ཀྱུར་ཀྱང་། །རང་གི་འབྲས་བུ་  
ངེས་པར་འབྱེན། །དེ་ལྟར་བྱད་པར་འབགས་བསྟོད་ལས། །བྲམ་ཐེ་རྣམས་ནི་དགོ་

སྤྲིག་དག། ཁྱིན་པ་ལེན་བཞིན་འཕོ་བར་སྤྲ། །ཁྱོད་གྱིས་བྱས་ཆུད་མི་བ་དང་། །མ་  
བྱས་པ་དང་འབྲད་མེད་གསུངས། །ཞེས་དང་འདུལ་བ་ལུང་ལས་ཀྱང་། །ལས་ནམས་  
བསྐྱལ་བ་བརྒྱར་ཡང་ནི། །ཆུད་མི་བ་བའང་ཆོགས་དང་དུས། །རྟེན་ན་ལུས་ཅན་  
ནམས་ལ་ནི། །འབྲས་བུ་དག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཉིད། །ཅེས་དང་ཉི་འཛིན་རྒྱལ་པོ་  
ལས། །དེ་ཡང་བྱས་ནས་རེག་པར་མི་འགྱུར་མིན། །གཞན་གྱིས་བྱས་པ་ཆོར་བར་  
འགྱུར་བའང་མེད། །ཅེས་སོ་གཉིས་པ་བྱེ་སྟེ་བསམ་ལ་གཉིས། །ལས་ལམ་བཅུ་པོ་  
གཙོ་བོར་བསྟན་པ་དང་། །ལས་འབྲས་གཏན་ལ་དབབ་པའོ་དང་བོ་ནི། །དེ་ལྟར་སྤྱི་  
ཡི་ནམ་བཞག་རིག་པ་དེས། །ལས་འབྲས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཐོག་མ་རུ། །དེས་པ་  
བསྐྱེད་ནས་སྦྱང་དོར་བྱ་ཞེ་ན། །སྤྱིར་ན་ལེགས་སྤྱོད་ཉེས་སྤྱོད་འདུག་པའི་  
སྟོ། །གསུམ་དུ་དེས་ལ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི། །དགོ་དང་མི་དགོ་ཐམས་ཅད་  
ལས་ལམ་བཅུར། །མ་འདུས་ན་ཡང་མི་དགོ་ཆེ་ལོང་ངམ། །རགས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་  
ནམས་མི་དགོ་བའི། །ལས་ལམ་བཅུ་དང་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ། །སྤངས་ན་ཤིན་ཏུ་དོན་ཆེའི་  
གནད་ནམས་ཀྱང་། །དཀར་བོའི་ལས་ལམ་བཅུ་རུ་སྟོན་པས་གསུངས། །དེ་ལྟར་  
མངོན་པ་མངོད་ལས་ནི། །དེ་ལས་ཆེ་ལོང་བསྐྱས་ནས་ནི། །དགོ་དང་མི་དགོ་ཅི་  
རིགས་པར། །ལས་གྱི་ལམ་ནི་བཅུར་གསུངས་སོ། །ཞེས་སོ་ལས་ལམ་བཅུ་ཆོད་དེ་  
དག་ལས། །མི་དགོ་བཅུ་པོ་གུན་སྟོང་ཅམ་ནས་ཀྱང་། །བསྐྱམས་ཉེ་དགོ་བཅུའི་ལས་  
གྱི་ལམ་ལེགས་པར། །བསྟེན་པའི་མི་དགོ་བཅུ་སྟོངས་ཚུལ་ཁྲིམས་འདི། །མངོན་  
མཐོ་ལྟ་མའི་དཔལ་དང་ཐེག་གསུམ་གྱི། །དེས་ལེགས་གུན་གྱི་ཅ་བའི་རྟེན་ཡིན་  
པས། །བཙུམ་ལྟན་འདས་གྱིས་འདུལ་བ་ནམ་འབྱེད་ལས། །ངག་ནམས་སྤང་ཞིང་  
ཡིད་གྱིས་རབ་བསྐྱམས་ཉེ། །ལུས་གྱི་མི་དགོ་བ་དག་མི་བྱེད་ཅིང་། །ལས་ལམ་

གསུམ་པོ་འདི་དག་རབ་སྐྱེས་ན། །དང་སྒོང་གསུངས་པའི་ལམ་ནི་ཐོབ་པར་  
འགྱུར། །ཞེས་དང་དབལ་ལྷན་སྒྲ་བའི་འཇུག་པ་ལས། །སོ་སོ་སྒྲེ་བོ་རྣམས་དང་  
གསུང་སྒྲེས་དང་། །རང་བྱང་ཚུབ་ལ་བདག་ཉིད་ངེས་རྣམས་དང་། །རྒྱལ་སྤྱི་རྣམས་  
གྱི་ངེས་པར་ལེགས་པ་དང་། །མངོན་མཐོའི་རྒྱ་ནི་རྒྱལ་ཁྲིམས་ལས་གཞན་  
མེད། །ཅེས་སོ་ལས་འབྲས་གཏན་ལ་དབབ་པ་ལ། །ནག་པོའི་ལས་འབྲས་དཀར་  
པོའི་ལས་འབྲས་དང་། །ལས་གྱི་རྣམ་དབྱེ་གཞན་བསྟན་པ་དང་གསུམ། །དང་བོ་ལ་  
ཡང་གསུམ་སྟེ་ནག་པོ་ཡི། །ལས་ལམ་དངོས་དང་སྟེ་ཡང་བྱད་པར་དང་། །འབྲས་བྱ་  
སྟེན་རྒྱལ་བསྟན་པའོ་དང་བོ་ནི། །མི་དགའི་ལས་ལམ་བརྩ་བོ་རེ་རེ་ཡང་། །གཞི་དང་  
བསམ་པ་སྦྱར་བ་མཐར་ཐུག་སྟེ། །ཡན་ལག་བཞི་བཞིས་འཛོག་སྟེ་བསྟན་རིམ་  
ལས། །སེམས་ཅན་སེམས་ཅན་མིན་གཏོགས་གཞི་དག་དང་། །འདུ་ཤེས་ཀྱན་སྒྲོང་  
ཉོན་མོངས་བསམ་པ་གསུམ། །སྦྱར་བ་མཐར་ཐུག་རྣམས་གྱིས་མི་དགའི་ལས་  
ལམ་བརྩ་བོའི་མཚན་ཉིད་སོ་སོར་བཞག །ཅེས་སོ་དེ་ལ་སློག་གཅོད་ལས་ལམ་  
ནི། །ཡན་ལག་བཞི་ཡིས་རྫོགས་རྒྱལ་དེ་ཉིད་ལས། །སློག་ལྷན་གཞན་ལ་དེ་ལྟར་འདུ་  
ཤེས་ཤིང་། །བསད་པར་འདོད་པ་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སྒྲོས། །རང་དང་གཞན་གྱི་  
གསོད་སྦྱར་གང་རུང་ལས། །ཤི་བས་སློག་གཅོད་ལས་ལམ་རྫོགས་པ་ཡིན། །ཅེས་  
སོ་གཞི་ནི་སློག་ལྷན་སེམས་ཅན་གཞན། །བསམ་པར་འདུ་ཤེས་ཉོན་མོངས་ཀྱན་  
སྒྲོང་གསུམ། །འདུ་ཤེས་སེམས་ཅན་ཡིན་ལ་སེམས་ཅན་དུ། །འདུ་ཤེས་པ་དང་མིན་  
པར་འདུ་ཤེས་པ། །སེམས་ཅན་མིན་ལ་སེམས་ཅན་མིན་པ་རུ། །འདུ་ཤེས་པ་དང་  
ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་པ། །བཞི་སྟེ་དང་བོ་གསུམ་པ་མ་འཁྲུལ་ཞིང་། །གཉིས་པ་དང་ནི་  
བཞི་བ་འཁྲུལ་བའོ། །འདུ་ཤེས་བཞི་ལས་འདིར་ནི་སྤྲ་མ་སྟེ། །འདི་ལའང་དཔེར་ན་



ལྷས་སྦྱིན་གསལ་སྦྲུལ་ནས། །སྦྱོར་བ་བཅུམ་པ་ནོར་ནས་གཞན་མཆོད་སྦྱིན། །བསལ་  
ན་དངོས་གཞི་རྫོགས་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། །ཐོག་མར་ལྷས་སྦྱིན་མཆོད་སྦྱིན་གང་བྱུང་  
ཡང་། །གསོད་སྦྲུལ་ཡོད་ན་སྦྱོར་བ་ཚུམ་པའི་ཆེ། །མཆོད་སྦྱིན་ལ་ནི་ལྷས་སྦྱིན་ཡིན་  
སྦྲུལ་དུ། །ནོར་ནས་བསལ་གྱུང་དངོས་གཞིའི་ལས་ལམ་རྫོགས། །ཚུལ་འདི་ལྷག་མ་  
དགུ་ལའང་ཅི་རིགས་སྦྱར། །ཉོན་མོངས་པ་ནི་དུག་གསུམ་གང་རུང་སྟེ། །ཀུན་སྦྱོང་  
གཞི་དེ་གསལ་པར་འདོད་པའོ། །སྦྱོར་བ་ལ་ནི་གཉིས་སྟེ་སྦྱོར་བ་ཐོ། །རང་གིས་  
བྱས་སམ་གཞན་ལ་བྱེད་བཅུག་པ། །གཉིས་ཀ་འདྲ་ཞིང་སྦྱོར་བའི་དོ་ཐོ་ནི། །མཆོན་  
ནམ་དུག་གམ་རིག་སྒྲགས་སྦྱོར་བ་སོགས། །གང་ཡང་རུང་བའི་མཐར་ཐུག་སྦྱོར་བ་  
དེའི། །རྒྱུན་གྱིས་པ་རོལ་པོ་དེ་དེ་ཆེའམ། །གཞན་གྱི་ཆེ་ན་རང་ལས་སྒྲོལ་དུ། །ཤི་  
ཆེ་སློག་གཙུག་ལས་ལམ་རྫོགས་པར་འགྱུར། །དེ་ལྟར་སྦྱོབ་དཔོན་རྟ་དབྱངས་  
གྱིས། །དེ་ལ་སློག་གཙུག་གང་ཞེ་ན། །སློག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་བ་ལ། །སློག་དང་  
ལྡན་པར་འདུལ་ཤིང་དང་། །གསོད་སེམས་ཉེ་བར་གནས་པ་དང་། །རིམ་པ་བཞིན་དུ་  
བྱས་ལྡན་དང་། །སློག་ནི་བཅད་པར་གྱུར་བ་སྟེ། །ཡན་ལག་ལྔ་པོ་འདི་དག་  
དང་། །ལྡན་པ་སློག་གཙུག་ཡིན་པར་བཤད། །ཅེས་སོ་ལས་ལམ་ལྷག་མ་དགུ་པོ་  
ཡང་། །ལས་ལམ་སྒྲུ་མ་རྫོགས་ཚུལ་རིགས་འདྲ་ཡིས། །རྫོགས་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱ་བ་  
བསྟན་རིམ་ལས། །གཞན་གྱིས་བཟུང་དངོས་བདག་གིར་ཐོབ་བྱས་དང་། །བཟོད་  
མིན་གནས་སུ་རིག་བདེ་སྦྱོང་བ་དང་། །མཐོང་སོགས་གཞན་ཏུ་བསྦྱར་སྦྱས་གོ་བྱས་  
དང་། །མཐུན་དང་མི་མཐུན་འབྲེད་ཆེག་རིག་བྱེད་དང་། །མནར་སེམས་གཞིར་གྱུར་  
རྒྱུ་ཆེག་གིས་སྦྱོས་དང་། །དོན་མེད་མ་འབྲེལ་བྱུང་རྒྱལ་བཟོད་པ་དང་། །གཞན་གྱི་  
རྒྱས་ལ་བདག་བྱར་ངེས་བསམ་དང་། །མནར་སེམས་གཞི་སོགས་གཙོད་བྱར་ངེས་

བསམ་དང་། །ཡོད་པའི་དོན་ལ་སྐྱར་བར་ངེས་བསམ་པ། །རྣམས་ཀྱང་དེ་ལས་  
མཆོན་ཉིད་ངི་བཞིན་སྐྱར། །ཞེས་པ་ལྟར་ཉེ་འདུལེས་རང་རང་གི་། །སྐབས་གྱི་གཞི་  
ལ་གཞི་དེར་འདུལེས་པ། །ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གང་ཡང་རུང་བ་སྟེ། །དེ་ཡང་  
རྒྱས་པར་སྤེལ་མ་བྱིན་ལེན། །གཞི་ནི་གཞན་གྱིས་ཡོངས་སུ་བརྒྱང་བའི་རྗེས། །གང་  
ཡང་རུང་བའོ་བསམ་པ་འདུལེས་དང་། །ཉོན་མོངས་སྤར་བཞིན་ཀྱན་སྦྲོང་བདག་པོ་  
ཡིས། །མ་གནང་ན་ཡང་དེ་ལས་འབྲལ་འདོད་པའོ། །སྦྱར་བའི་སྦྱར་བ་པོ་ནི་སྤར་  
དང་འདྲ། །སྦྱར་བའི་ངོ་པོ་རང་ངམ་གཞན་དོན་དང་། །པ་རོལ་པོ་ལ་གཞོད་པ་སོགས་  
གྱི་སྤྱིར། །མཐུ་ཡིས་འཕྲོག་དང་འཇབས་ནས་བརྒྱ་བ་དང་། །བྱ་ལོན་བཙལ་པོ་  
གཡར་པོ་ལ་སོགས་པ། །གཡོ་སྐྱ་ཐབས་འཕྲུལ་སོགས་གྱིས་ལེན་པའང་  
འདྲ། །མཐར་ཐུག་གནས་སྤོས་ཞེས་པ་མཆོན་བྱེད་ཅམ། །ཡིན་གྱི་རང་ངམ་རང་  
གིས་མངག་པ་ཡི། །བྱེད་པོ་དེ་ལ་ཐོབ་སྒོ་སྤྲེས་པའོ། །དེ་ཡང་སྒོ་བ་དཔོན་རྟ་དབྱངས་  
གྱིས། །མ་བྱིན་ལེན་པ་གང་ཞེ་ན། །གཞན་དག་གི་ནི་ཡིན་པ་དང་། །གཞན་གྱིས་  
བདག་གིར་བྱས་པ་དང་། །གཞན་གྱི་ཡིན་པར་འདུལེས་དང་། །བརྒྱ་སེམས་ཉེ་བར་  
གནས་པ་དང་། །རིམ་པ་བཞིན་དུ་བྱས་ལུན་དང་། །གནས་ནས་དཔག་པར་གྱུར་བ་  
སྟེ། །ཡན་ལག་དུག་པོ་དེ་དག་དང་། །ལུན་པ་གང་ཡིན་མ་བྱིན་ལེན། །ཞེས་སོ་ལོག་  
གཡེམ་གཞི་ལ་ཡུལ་དང་དུས། །ཡན་ལག་དང་ནི་བཞོད་བྱ་མིན་པ་སྟེ། །བཞི་པོ་  
རིམ་བཞིན་སྒོ་བ་དཔོན་རྟ་དབྱངས་གྱིས། །དེ་ལ་ལོག་གཡེམ་གང་ཞེ་ན། །ལོག་པར་  
གཡེམ་པར་རྣམ་བཞི་སྟེ། །ཡུལ་མིན་པ་དང་དུས་མིན་དང་། །ཡན་ལག་མིན་དང་  
བཞོད་མིན་ཡིན། །དེ་ལ་ཡུལ་མིན་ཞེས་བྱ་ནི། །དམ་ཆོས་མཆོད་རྟེན་སྐྱ་སོགས་  
དང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བཞུགས་གནས་སོགས། །མཁན་པོ་དང་ནི་སྒོ་བ་

དཔོན་དང་། །པ་མ་བྱང་ན་གནས་པ་ནི། །ཡུལ་མིན་དེ་རུ་མི་བྱའོ། །དེ་ལ་དུས་མིན་  
 ཞེས་བྱ་ནི། །ཁྲི་མཆན་འཛགས་དང་སྤྱུལ་མ་དང་། །བྱ་ཆུང་དང་བཅས་མི་མོས་  
 དང་། །སྤྱག་བསྐལ་ཡིད་མི་བདེ་སོགས་དང་། །ཡན་ལག་བརྒྱད་གནས་དུས་མིན་  
 ཡིན། །ཡན་ལག་མིན་པ་གང་ཞེ་ན། །ཁ་དང་བཤང་ལམ་གྱིས་པ་དང་། །བརྒྱ་  
 བསྐལས་ལག་པར་བསྐྱོད་པ་ཡིན། །བསྐྱོད་པར་བྱ་མིན་ཞེས་བྱ་ནི། །གཞན་བཟུང་  
 ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆན་ལྡན། །རིགས་ཀྱིས་བསྐྱུང་དང་རྒྱལ་བོས་བསྐྱུང་། །གཞན་གྱིས་  
 བྱངས་དང་སྤྲད་འཛོང་དང་། །ཉེ་དྲུག་དག་དང་འབྲེལ་བ་ནི། །དེ་དག་བསྐྱོད་བྱ་མིན་པ་  
 ཡིན། །ནམ་པ་དེ་དག་ནམས་ལ་ནི། །རང་གི་ཆུང་མ་བརྟེན་པ་ཡང་། །འདོད་ལོག་  
 སྤྱོད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་གཞན་ལས་ནི། །སྤྱེ་བོ་མང་བོའི་མངོན་  
 སུམ་དང་། །བསྐྱོད་བྱར་གཞོན་པའི་ས་སྤྱོགས་དང་། །འཁྲིག་པ་སྤྱད་དུ་མི་རུང་  
 བའི། །ནད་བྱ་ཅན་དང་ཉིན་མོའི་དུས། །རང་གི་བསྐྱུང་དང་རྒྱབ་གཅིག་ལ། །ལན་  
 དུག་ལྟ་བུ་ཆོད་ལས་ལྟག །སྤྱེས་པ་ཀུན་དང་མ་ཞིང་ལ། །བསྐྱོད་པར་མི་རུང་བ་རུ་  
 བཤད། །བསམ་པ་འདུ་ཤེས་ཉོན་མོངས་སྤྲུལ་བཞིན། །ཀུན་སྦྱོང་མི་ཆངས་སྤྱོད་  
 བས་བསྐྱོད་འདོད་པ། །སྦྱོར་བ་དེ་ཡི་དོན་ལ་ཚོལ་བ་སྟེ། །མཐར་ཐུག་པན་ཚུན་  
 གཉིས་ཀྱི་གཉིས་སྤྱད་པའོ། །རྩུན་སྤྱིའི་གཞི་ནི་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་། །བྲེ་བྲག་  
 བྱེད་དང་ནམ་པར་ཤེས་པ་བཞི། །དེ་ལས་བརྒྱུད་པ་བཞི་སྟེ་གོ་བའི་ཡུལ། །དོན་  
 གོ་བའོ་འདུ་ཤེས་མཐོང་བ་ལ། །མ་མཐོང་བ་ལ་སོགས་པར་བསྐྱུར་བའོ། །ཉོན་  
 མོངས་སྤྲར་བཞིན་ཡིན་ཏེ་ཀུན་སྦྱོང་ནི། །འདུ་ཤེས་གཞན་དུ་བསྐྱུར་ཏེ་སྤྱི་འདོད་  
 པའོ། །སྦྱོར་བ་སྤྱི་བའམ་ཅང་ཡང་མི་སྤྱི་བས། །དང་དུ་ལེན་པའམ་རང་གི་ལུས་  
 བསྐྱུར་བའི། །མཆན་མས་སྟོན་པའོ་དགོས་པ་རང་དོན་ནམ། །གཞན་དོན་གང་གི་

ཕྱིར་དུ་སྦྲས་གྲང་འདྲ། །མཐར་ཐུག་པ་རོལ་པོ་ཡིས་གོ་བའོ། །སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་རྟ་  
དབྱངས་ཀྱིས། །རྩན་དུ་སྦྲ་བ་གང་བྱས་ན། །དངོས་པོ་གནས་པར་གྱུར་བ་  
དང་། །དངོས་པོ་ལས་ནི་ཉམས་གྱུར་དང་། །འདུ་ཤེས་གཞན་དུ་བསྐྱར་བ་དང་། །རྩན་  
དུ་སྦྲ་བར་གྱུར་བ་དང་། །རིམ་པ་བཞིན་དུ་བྱས་ལྷན་དང་། །ཡན་ལག་ལྔ་པོ་དེ་དག་  
དང་། །ལྷན་པ་རྩན་དུ་སྦྲ་བར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་སྤྲ་མའི་གཞི་ནི་པ་རོལ་པོ། །མཐུན་  
པ་དང་ནི་མི་མཐུན་པ་ནམས་སོ། །བསམ་པ་འདུ་ཤེས་ཉོན་མོངས་སྤར་བཞིན་  
ཏེ། །ཀུན་སྒྲོང་སེམས་ཅན་མཐུན་པ་དབྱེ་འདོད་དང་། །མི་མཐུན་པ་ལ་མི་འདུམ་པར་  
འདོད་པ། །སྦྱོར་བ་བདེན་རྩན་གང་ཡང་རུང་བ་ཡིས། །བརྗོད་བྱ་སྦྲན་དང་མི་སྦྲན་  
གང་ཡང་རུང་། །དགོས་པ་རང་གཞན་གང་ཡང་རུང་བའི་ཕྱིར། །འབྱེད་ཆོག་སྦྲས་  
པ་མཐར་ཐུག་པ་རོལ་པོས། །དོན་གོ་བ་སྟེ་སློབ་དཔོན་རྟ་དབྱངས་ཀྱིས། །དེ་ལ་སྤྲ་  
མ་གང་ཞེ་ན། །གཞན་དག་དབྱེ་ཕྱིར་སྤྲ་མ་ཡིན། །ཞེས་སོ་ཆོག་རྩལ་གང་ལ་སྦྲ་བའི་  
གཞི། །ཀུན་ནས་མནར་སེམས་སྒྱེ་བའི་གཞིར་གྱུར་བའི། །སེམས་ཅན་གཞན་དོན་  
བསམ་པ་འདུ་ཤེས་དང་། །ཉོན་མོངས་སྤར་བཞིན་ཀུན་སྒྲོང་དག་རྩལ་པོས། །སྦྲ་བར་  
འདོད་པའོ་སྦྱོར་བ་བདེན་མི་བདེན། །གང་ཡང་རུང་བས་རིགས་སམ་ཚུལ་ཁྲིམས་  
སམ། །ལུས་སམ་ཀུན་སྦྱོད་ལ་སོགས་ཅི་རིགས་ཀྱི། །སྦྱོན་ལས་བརྩམས་ཏེ་མི་སྦྲན་  
སྦྲ་བ་སྟེ། །མཐར་ཐུག་སྦྲ་ལུལ་གང་དེས་གོ་བའོ། །དེ་ཡང་སློབ་དཔོན་རྟ་དབྱངས་  
ཀྱིས། །དེ་ལ་ཆོག་རྩལ་གང་ཞེ་ན། །གཞན་གྱི་གནད་དུ་བསྐྱར་བྱེད་པའི། །ཡིད་དུ་  
མི་འོང་ཆོག་སྦྲ་ཡིན། །ཞེས་སོ་དག་ཀྱལ་གཞི་ནི་དོན་མེད་དང་། །ལྷན་པའི་དོན་ནོ་  
བསམ་པ་འདུ་ཤེས་ནི། །བརྗོད་འདོད་དོན་ལ་དེ་རུ་འདུ་ཤེས་པ། །ཉོན་མོངས་སྤར་མ་  
བཞིན་ནོ་ཀུན་སྒྲོང་ནི། །འབྲེལ་མེད་བྱང་ཆུལ་སྦྲ་བར་འདོད་པའོ། །སྦྱོར་བ་སྦྲ་བར་

ཅུ་མ་པའོ་མཐར་ཐུག་ནི། །སྤྲུལ་ཐེན་པའོ་འདི་ལ་གོ་བྱའི་ཡུལ། །མི་དགོས་འཐབ་མོ་  
མཚང་འབྲུ་ཅོད་པ་དང་། །འབྱེད་པ་སྤྲུ་དང་ཕྱི་བའི་བསྟན་བཅོས་སམ། །བྲམ་ཟེའི་  
གསང་སྤྲུགས་དག་ལ་དགའ་བའི་སྒོས། །ལུང་འཛོག་ཁ་ཏོན་བྱེད་དང་སྤྲེ་སྤྲུགས་  
དང་། །བགད་དང་བཅེས་དང་དགའ་བར་བྱས་པ་དང་། །དགའ་མགུར་སྤྲུད་དང་རྒྱལ་  
སྒོན་ཡུལ་འཁོར་དང་། །རྒྱན་པའི་གཏམ་སོགས་འདུ་འཛིའི་གཏམ་སྤྲུ་དང་། །ར་རོ་  
བ་དང་སྤྲོས་པ་ལྟ་བུར་སྤྲ། །ལོག་འཆོས་སྤྲུ་དང་འབྲེལ་མེད་སྤྲུ་བ་དང་། །ཆོས་དང་  
མི་ལྟན་དོན་དང་མི་ལྟན་པ། །སྤྲེ་ཕྱི་མ་འབྲེལ་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པ། །སྟོན་དང་  
བཞད་གད་སྤྲུ་ལ་སོགས་པ་དང་། །སྒྲོས་གར་སོགས་ལ་ལྟ་མོ་བལྟ་བ་ན། །སྤྲུ་བ་  
རྣམས་ལ་འདིར་གཏོགས་ཉེས་པ་འབྱུང་། །བརྒྱན་དང་སྤྲུ་མ་ཆོག་རྒྱལ་གསུམ་ཀ་  
ཡང་། །ཀྱལ་བར་འགྱུར་དང་གཞན་ལ་བཅོལ་བས་ཀྱང་། །ལས་གྱི་ལམ་དུ་འགྱུར་  
བར་ས་སྤེར་གསུངས། །མཛོད་ལས་བཞི་ཀ་བཅོལ་བས་འགྱུར་བར་བཤད། །འདི་  
ལ་ཏྲ་དབྱངས་གྱིས་ནི་འདི་སྐད་དུ། །དེ་ལ་ཀྱལ་བ་གང་ཞེ་ན། །ཆགས་པ་ཡིས་ནི་  
ཉེར་བསྐྱེད་ནས། །འབྲེལ་མེད་སྤྲུ་བ་ཀྱལ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་བརྟུན་སེམས་  
གཞི་ནི་གཞན་དག་གི། །ཞོར་དང་ཡོ་བྱད་གང་ཡང་རུང་བའོ། །བསམ་པ་འདུ་ཤེས་  
དེ་ལ་དེར་ཤེས་པ། །ཉོན་མོངས་སྤྲུ་མ་བཞིན་ནོ་ཀུན་སྒྲོང་ནི། །བདག་གིར་བྱ་བར་  
འདོད་པའོ་སྤྲོར་བ་ནི། །བསམ་པའི་དོན་ལ་ཅོལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། །མཐར་ཐུག་བདག་  
གིར་གྱུར་ཅིག་སྟུམ་པའོ། །བརྟུན་སེམས་མཚན་ཉིད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ལ། །རང་  
གི་ཞོར་ལ་སྤྲུག་པར་ཆགས་སེམས་དང་། །ཡོངས་སྤྲོད་སོག་པར་འདོད་པའི་རྟམ་  
ཆགས་སོགས། །གཞན་གྱི་ཞོར་དང་ཡོ་བྱད་བཟང་པོ་ལ། །ཡོངས་སུ་རྫོགས་ཅིང་རོ་  
སྤང་འཆུམ་པའི་སེམས། །བདག་གིར་གྱུར་ཅིག་སྟུམ་པ་འཁུ་བའི་སེམས། །སེམས་

དེས་ངོ་ཆ་མེད་ཅིང་ཉེས་དམིགས་ལས། །འབྱུང་བ་མི་ཤེས་ཟིལ་གྱིས་ནོན་པའི་  
སེམས། །ལྷ་ཀ་དགོས་པར་རྣལ་འབྱོར་སྤྱོད་པའི་སར། །བཤད་ཅིང་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་  
པོ་རྟ་དབྱངས་གྱིས། །དེ་ལ་བརྒྱབ་སེམས་གང་ཞེ་ན། །གཞན་གྱི་ནོར་དང་ལོངས་  
སྤྱོད་ལ། །མཆོག་ཏུ་མངོན་པར་ཆགས་པ་ཡིན། །ཞེས་སོ་གནོད་སེམས་གཞི་དང་  
འདུ་ཤེས་དང་། །ཉོན་མོངས་རྣམས་ནི་ཆོག་རྩལ་རི་བཞིན་ལ། །ཀུན་སྒྲོང་གཞི་དེ་  
བརྟེན་གསོད་བཅིང་བ་དང་། །ངང་གིས་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱད་ན་སྦྱུང་བ་སོགས། །སྦྱོར་  
བ་བསམ་པ་དེ་ལ་རྩོལ་བ་སྟེ། །མཐར་ཐུག་བརྟེན་སོགས་བྱ་བར་ཐག་བཅད་  
པའོ། །འདི་ཡང་གནོད་བྱེད་རྒྱ་དང་མཐུན་པའི་ཆོས། །མཆོན་མར་འཛིན་པའི་ཞེ་  
སྤང་བ་ཡི་སེམས། །གནོད་པ་བྱེད་ལ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟོད་སེམས། །ཡང་དང་ཡང་དུ་  
ཁོང་ཁྱོ་སྦྱེ་བའི་རྒྱ། །ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་ཁོན་དུ་འཛིན་པའི་སེམས། །བརྟེན་དང་  
གསོད་སོགས་གནོད་པ་བྱུང་གྱུར་ན། །ཅི་མ་རུང་སྦྱུང་བྱེད་པ་འཁུ་བའི་སེམས། །ལྷ་  
མ་ལྟ་བུའི་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པའི་སེམས། །ལྷ་ཀ་ཆང་ན་ལོངས་སུ་རྫོགས་པར་  
འགྱུར། །འདི་ཡིས་བདག་ལ་གནོད་པ་བྱས་སམ་བྱེད། །སྦྱུང་ནས་དེ་ལ་གནོད་པ་བྱ་  
བའི་བྱིར། །རི་སྟོད་སེམས་པ་དེ་སྟོད་ཐམས་ཅད་དང་། །གཞི་དེའི་གཉེན་དང་ལོངས་  
སྤྱོད་དགེ་བ་སོགས། །ཆེ་འདིར་ཉམས་པར་སྒོན་དང་བྱི་མ་ལ། །ངན་འགྲོར་སོང་ན་  
སྦྱུང་དུ་སྒོན་པ་ཡང་། །གནོད་སེམས་ཅན་དུ་འགྱུར་རོ་རྟ་དབྱངས་གྱིས། །གནོད་  
སེམས་ཞེས་པ་གང་ཞེ་ན། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྤང་བ་ཡིས། །བརྟེན་དང་འཆིང་  
དང་གསོད་པ་སྟེ། །དེ་དག་སེམས་ལ་བྱེད་པའོ། །ཞེས་སོ་ལོག་ལྟའི་གཞི་ནི་ཡོད་  
པའི་དོན། །བསམ་པ་འདུ་ཤེས་སྦྱར་བའི་དོན་དེ་ལ། །བདེན་པར་འདུ་ཤེས་ཉོན་  
མོངས་སྤྱ་མ་བཞིན། །ཀུན་སྒྲོང་སྦྱར་བ་འདེབས་པར་འདོད་པའོ། །སྦྱོར་བ་རྒྱ་འབྲས་



བྱེད་པ་ཡོད་དངོས་ལ། །སྐྱར་བ་འདེབས་པའོ་རྒྱ་ལ་སྐྱར་བ་ནི། །ལེགས་སྤྱད་ཉེས་  
སྤྱད་མེད་དོ་ཞེས་པའོ། །འབྲས་བུ་སྐྱར་བ་དགོ་སྤྱི་གཤམ་གཉིས་ཀྱི། །རྣམ་པར་སྦྱིན་  
པ་མེད་དོ་ཞེས་པའོ། །བྱེད་པར་སྐྱར་ལ་པ་མ་མེད་དོ་ཞེས། །ས་བོན་འདེབས་འཛིན་  
བྱེད་ལ་སྐྱར་བ་དང་། །འཛིག་ཉེན་སྤྱི་མེད་ཅེས་འགྲོ་འོང་གི། །བྱེད་པར་སྐྱར་དང་  
སེམས་ཅན་རྣམས་སྦྱེས་མེད། །ཅེས་པ་སྦྱེ་འགྱུར་བྱེད་ལ་སྐྱར་བ་གསུམ། །ཡོད་པའི་  
དངོས་ལ་སྐྱར་བ་དག་བཅོམ་སོགས། །མེད་དོ་ཞེས་པའོ་མཐར་ཐུག་ཡུལ་དེ་  
ལ། །སྐྱར་བ་གདབ་པར་ངེས་པའོ་འདི་ལ་ཡང་། །ཤེས་བྱ་ཇི་བཞིན་མི་ཤེས་སྔོངས་  
པའི་སེམས། །སྤྱི་གཤམ་མངོན་པར་དགའ་བའི་དག་ཤུལ་སེམས། །རྒྱལ་བཞིན་མིན་  
པའི་ཆོས་ལ་ངེས་པར་ནི། །རྟོག་པས་ལོག་པར་རྒྱན་དུ་ཞུགས་པའི་སེམས། །མཆོད་  
སྦྱིན་ལེགས་སྤྱད་ལ་སོགས་མེད་དོ་ཞེས། །སྐྱར་བ་འདེབས་པས་རབ་རྩ་ཉམས་པའི་  
སེམས། །སྤྱི་མ་ལྟ་བུར་ཐིམ་གྱིས་ནོན་པའི་སེམས། །སྤྱི་བོ་ཆང་ན་མཆོན་ཉིད་  
རྫོགས་པར་འགྱུར། །ལོག་པར་སྤྱི་བ་གཞན་ཡང་ཡོད་མོད་ཀྱི། །འདི་ལ་ལོག་སྤྱི་  
ཞེས་སྤྱི་གསུང་བ་ནི། །འདི་ཡིས་དགོ་ཅ་གཅོད་ཅིང་སྤྱི་གཤམ་པ་ལ། །འདོད་དགའ་སྦྱོད་  
དང་མཐུན་པས་ལོག་སྤྱི་ཡི། །ཆེ་ཤོས་ཡིན་པར་གསུངས་སོ་རྟ་དབྱངས་ཀྱིས། །ལོག་  
སྤྱི་ཞེས་པ་གང་ཞེ་ན། །སྦྱིན་མེད་མཆོད་སྦྱིན་ཡོད་མིན་དང་། །འཛིག་ཉེན་པ་རོལ་  
ཡོད་མིན་ཞིང་། །དགོ་སྦྱོང་བྲམ་ཐེ་སྤྱི་རྣམས་མེད། །རྫོགས་སངས་རྒྱས་དང་དག་  
བཅོམ་དང་། །རང་སངས་རྒྱས་དང་ལེགས་སྦྱོད་དང་། །ཉེས་པར་སྦྱོད་པ་མེད་དོ་  
ཞེས། །བྱ་བ་ལོག་པར་སྤྱི་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུང་ལུས་དང་དག་གི་ལས་བདུན་  
ནི། །ལས་ཡིན་སེམས་པ་འཇུག་པའི་གཞི་ཡིན་པས། །ལས་ཀྱི་ལམ་ཡང་ཡིན་ཅིང་  
ཡིད་ཀྱི་གསུམ། །ལས་ལམ་ཡིན་གྱི་ལས་ནི་མ་ཡིན་ནོ།།

གཉིས་པ་ལས་ཀྱི་མྱི་ཡང་བསྟན་པ་ལ། །གཉིས་ཏེ་ལས་ལམ་བཅུ་ཡི་མྱི་ཡང་  
དང་། །ཞར་ལ་སྟོབས་དང་ལྷན་པའི་ལས་ཀྱི་སྒོ། །བསྟུས་ཏེ་བསྟན་པའོ་དང་པོ་སྟོག་  
གཙོད་ལ། །མཚོན་ན་བསམ་པས་མྱི་བ་དྲུག་གསུམ་མོ། །དག་པོས་བྱེད་པའོ་སྦྱར་  
བས་མྱི་བ་ནི། །སྟོག་གཙོད་བྱས་སམ་བྱེད་དམ་བྱེད་འགྱུར་ལ། །དགའ་ཞིང་རང་  
ཡང་བྱེད་ལ་གཞན་བྱེད་འདུག །དེ་ཡི་བསྟགས་པ་བརྗོད་ཅིང་མཐོང་ན་དགའ། །ཡུན་  
རིང་བསམ་ཞིང་བསག་པའི་སེམས་ཀྱིས་བྱེད། །རྟག་ཏུ་བྱེད་དང་བཙོན་པས་བྱེད་  
བ་དང་། །ལན་རེ་ལ་ཡང་མང་དུ་གསོད་པ་དང་། །སྟུག་བསྟུལ་དག་པོ་བསྐྱེད་པས་  
གསོད་པ་དང་། །འཛིགས་པ་བསྐྱེད་ནས་བྱ་བ་མ་ཡིན་པ། །བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ་གསོད་  
དང་ཞན་པ་དང་། །སྟུག་བསྟུལ་བ་དང་བཞེན་དང་ཉམ་ཐག་པར། །སྦྱ་བ་གསོད་དང་  
ཤིན་ཏུ་སྦྱང་རྩེ་བར། །སྟེ་སྟགས་འདོན་བཞིན་པ་ནམས་གསོད་པའོ། །གཉིན་པོ་མེད་  
ལས་མྱི་བ་ཉིན་གཅིག་བཞིན། །བསྟུབ་པ་ཅི་ལའང་མི་སྟོབ་ཆུ་བྱེད་དང་། །བརྒྱད་དང་  
བཅུ་བཞི་བཙོན་ལྷར་བསྟེན་གནས་ལ། །མི་གནས་དུས་སྟུ་སྦྱིན་དང་བསོད་ནམས་  
དང་། །མདོན་དུ་སྦྱ་དང་བྲག་དང་ལྷང་བ་དང་། །ཐལ་མོ་སྦྱར་དང་འདུད་པའི་སེམས་  
མི་བྱེད། །དུས་སྟེ་ཁོ་ཆ་ཤེས་དང་ཁེལ་ཡོད་དང་། །འགྱོད་པ་སྦྱེད་པར་མི་བྱེད་འཛིག་  
རྟེན་པའི། །ཆགས་བྲལ་ལ་ནི་རེག་པར་མི་བྱེད་པའོ། །ལོག་པར་མདོན་པར་ཞེན་  
ལས་མྱི་བ་ནི། །མཚོད་སྦྱིན་བྱེད་པ་དག་གི་ལྟ་བ་ལ། །བརྟེན་པས་ཚོས་སྟེ་འདོད་  
ནས་གསོད་པ་དང་། །སྟུགས་ནམས་སྦྱེ་དགུའི་བདག་པོའི་ཡོ་བྱད་རྒྱར། །སྦྱལ་  
བས་བསད་གྲང་ཉེས་པ་མེད་སྟུམ་སོགས། །ལོག་ལྟ་གང་ཡང་རུང་ལ་བརྟེན་ཏེ་  
གསོད། །གཞི་ལས་མྱི་བ་དུད་འགྲོ་ལུས་བོང་ཆེ། །མིའམ་མིར་ཆགས་པ་མ་སྟུ་རུ་  
དང་། །སྒྲ་མ་མཛའ་བཤེས་ཉན་རང་བྱང་སེམས་དང་། །དག་བཙོན་གསོད་དང་དེ་

བཞིན་གཤེགས་པ་ལ། །ངན་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཁྲག་ནི་འབྱེན་པ་སྟེ། །ལྷ་བོ་སྟེ་ཞིང་  
 དེ་ལས་ལོག་པ་ནམས། །ཡང་བར་གསུངས་ཏེ་བསྟན་པའི་རིམ་པ་ལས། །སློག་  
 གཙོད་ཆགས་སོགས་དྲག་ཅིང་མངོན་ཞེན་དང་། །མི་བཟད་གདུག་པས་རྒྱན་དུ་སྦྱར་  
 བྱེད་དང་། །བསྟེན་གནས་སྦྱོན་སོགས་འཛེམ་དང་འགྲོད་མེད་དང་། །སྟེན་མེད་ཆོས་  
 འཕེལ་སོགས་ལྟ་ལོག་པས་འཇུག །པ་མ་སྒྲ་མ་ལ་སོགས་གསོད་བྱེད་པ། །ནམ་  
 ལྷས་སྟེ་ཞིང་སྟོག་ནམས་ཡང་བར་གསུངས། །ཞེས་སོ་ལྟག་མ་དགུ་ཡང་གཞི་མ་  
 གཏོགས། །སྟེ་ཡང་བྱེད་པར་སྤྲ་མས་ཤེས་པར་བྱ། །མ་བྱེན་ལེན་པ་གཞི་ལས་  
 སྟེ་བ་ནི། །མང་དང་བཟང་དང་ཡིད་བརྟན་ལ་འཁུ་ཞིང་། །འཕྲོག་དང་དམན་དང་  
 བཞེན་དང་རབ་བྱུང་དང་། །ཆོས་འདི་བ་དང་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པ་དང་། །སློབ་དང་དག་  
 བཅོམ་རང་རྒྱལ་དགེ་འདུན་དང་། །མཆོད་རྟེན་རྣམས་ནམས་བརྒྱ་བའམ་འཕྲོག་  
 པའོ། །ལོག་པར་གཡེམ་པ་གཞི་ལས་སྟེ་བ་ནི། །མ་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའམ་མཛའ་  
 བོ་ཡི། །རྒྱུང་མའམ་དགེ་སྦྱོང་མ་དང་དགེ་སྦྱོབ་མ། །དགེ་རྒྱུ་མ་མ་ལ་ཉལ་བོ་བྱེད་པ་  
 དང་། །དབང་བོ་ཁ་རུ་འཇུག་དང་བསྟེན་གནས་བསྐྱང་། །སྤྲུམ་མ་སྒྲ་བ་ཆང་དང་ནད་  
 པ་དང་། །མཆོད་རྟེན་ཉི་འཁོར་ཀུན་རར་ཉལ་བོ་བྱེད། །རྒྱན་དུ་སྦྱ་བ་གཞི་ལས་སྟེ་བ་  
 ནི། །འབྲིད་ཅིང་བསྐྱ་བར་འདོད་པས་དོན་མང་བོས། །སྦྱ་དང་པ་དང་མ་ནས་སངས་  
 རྒྱས་ཀྱི། །བར་དང་བཟང་བོ་དང་ནི་མཛའ་བོ་ལ། །སྦྱ་དང་སློག་གཙོད་ལ་སོགས་  
 གསུམ་སྟེ་བ། །སྦྱེད་པ་སྦྱ་དང་དགེ་འདུན་དབྱེ་བའི་བྱིར། །རྒྱན་དུ་སྦྱ་བ་ཀུན་གྱི་ནང་  
 བས་སྟེ། །སྤྲ་མ་གཞི་ལས་སྟེ་བ་རིང་བོ་ནས། །མཛའ་དང་བཤེས་གཉེན་པ་མ་བྱ་ཆ་  
 འམ། །དགེ་འདུན་འབྲེད་དང་ལུས་ཀྱི་གསུམ་སྟེ་བ། །སྦྱེད་པའོ་ཆོག་རྒྱུ་གཞི་ལས་  
 སྟེ་བ་ནི། །སྤྲ་མ་པ་མ་སོགས་ལ་སྦྱ་བ་དང་། །རྒྱན་གྱིས་རྒྱུ་བོ་སྦྱ་དང་མངོན་སུམ་

དུ། །གཤེ་དང་སྒྲི་དང་བརྒྱད་བཀག་སྤྱོད་བཅོ། །དག་ཀྱལ་གཞི་ལས་ཕྱི་བ་རྩལ་སྤྱོད་  
སོགས། །གསུམ་པོ་ཕྱི་བ་སྤྱོད་དང་འཐབ་མོ་དང་། །འཆང་འབྲུ་བ་དང་ཚོད་དང་འབྱེད་  
བ་ལ། །བརྟེན་པའི་ཀྱལ་ཆེག་ཆགས་པས་ཕྱི་རོལ་པའི། །བསྟན་བཅོས་སྒྲོགས་བ་  
སོགས་དང་པ་མ་དང་། །ཉེ་དུ་སྒྲ་མ་སོགས་ལ་བསྟིང་སྤྱད་དང་། །ཚེ་འདི་བ་སོགས་  
བརྟེན་པའོ་བརྟེན་པའི་སེམས། །གཞི་ལས་ཕྱི་བ་དགེ་འདུན་མཆོད་རྟེན་གྱི། །དཀོར་  
ལ་འདོད་དང་ཡོན་ཏན་གྱིས་སྒྲོམ་པས། །རྒྱལ་བོ་སོགས་དང་ཆངས་སྒྲིད་མཁས་  
རྣམས་ལས། །ཤེས་གྱི་ཁེ་དང་བཀྱར་སྟེ་འདོད་པའོ། །གནོད་སེམས་གཞི་ལས་  
ཕྱི་བ་པ་མ་དང་། །ཉེ་དུ་སྒྲ་མ་ཉེས་མེད་བཀྱེན་བ་དང་། །སྤྱག་བསྐྱལ་བ་དང་སྟོང་  
རྩེ་བ་དག་དང་། །ཉེས་བ་བྱེད་བ་དག་གིས་སྟོང་ཐག་པས། །བཤགས་བ་བྱེད་ལ་  
མ་རོར་སེམས་བསྐྱེད་པའོ། །ལོག་ལྷ་གཞི་ལས་ཕྱི་བ་ཐམས་ཅད་ལས། །སྐྱར་བ་  
འདེབས་པར་ཞུགས་དང་འཇིག་རྟེན་ན། །དག་བཅོམ་བ་དང་ཡང་དག་པར་སོང་  
དང་། །ཡང་དག་པ་ནི་ཞུགས་པ་མེད་དོ་ཞེས། །སྐྱར་བ་འདེབས་པ་རྣམས་ཉེ་བསྟན་  
རིམ་ལས། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་དཀོར་སོགས་བརྒྱ་བ་དང་། །པ་མ་སོགས་  
ལ་ལོག་སྒྲིད་བསྐྱེད་བྱེད་ཅིང་། །འབྱེད་དང་རྩལ་པོས་སྒྲི་དང་ཚེ་འདི་དང་། །འདོད་  
དང་གནོད་སེམས་ཐམས་ཅད་མེད་ལྟ་སྟེ། །ཞེས་སོ་སོ་ཡི་དངོས་གཞིར་ཕྱི་ཚུལ་  
དུག །གསུངས་པའི་མདོན་པར་འདུ་བྱེད་དུག་གསུམ་དང་། །དེ་གསུམ་མེད་པའི་དགེ་  
ཅ་དག་པོ་ཡིས། །ལས་གཉིས་ཀྱན་ནས་སྒྲིང་བའོ་གོམ་པ་ནི། །ལས་གཉིས་རིང་  
ནས་བརྟེན་གོམ་གངས་མང་བྱས། །རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་ལུས་དང་དག་གི་བདུན། །སྤྱ་  
མ་སྤྱ་མ་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་ལས། །ཕྱི་ཞིང་གསུམ་ནི་སྤྱ་མ་སྤྱ་མ་ལས། །ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་  
གཞི་ལས་ནི། །སངས་རྒྱས་དམ་ཆོས་དགེ་འདུན་སྒྲ་མ་དང་། །པ་མ་སོགས་ལ་པན་

གཞོན་བྱེད་པའོ། །མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་ནི། །རི་སྤྱི་འཆོ་བར་  
གཅིག་ཏུ་མི་དགའི་ལས། །སྤངས་ཏེ་འདུག་ལ་དགོ་བ་སྣ་གཅིག་ཀྱང་། །མི་བྱེད་པའོ་  
མི་མཐུན་ཕྱོགས་སེལ་བ། །མི་དགོ་སྤངས་ཏེ་དགོ་བའི་ལས་སྤྱོད་པ། །རྣམས་སུ་  
བཤད་ཅིང་བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས། །རྟག་དང་མངོན་པར་ཞེན་དང་གཉེན་པོ་  
མེད། །ཡོན་ཏན་གཙོ་ལྡན་གཞི་ལས་བྱང་བའི་ལས། །དགོ་དང་མི་དགོ་རྣམ་ལྔ་ཆེན་  
པོ་སྟེ། །དེ་ལས་དགོ་བ་སྤྱོད་ལ་བཙོན་པར་གྱིས། །ཞེས་པས་རྟག་པར་རྒྱན་དུ་བྱེད་  
བ་དང་། །མངོན་པར་ཞེན་པས་བྱེད་དང་གཉེན་པོ་འཇམ། །འཛོམས་བྱེད་མེད་དང་ཡོན་  
ཏན་གཙོ་ལྡན་གཞི། །དགོན་མཆོག་སོགས་དང་པན་འདོགས་པ་ཡི་གཞི། །པ་མ་  
སོགས་ལ་བཞེན་པའི་དགོ་བ་དང་། །མི་དགོ་བ་ཡིས་ལས་རྣམས་ཆེན་པོར་བཤད། །

གཉིས་པ་སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་ལས་ཀྱི་སྟོ། །བསྐྱུས་ཏེ་བསྐྱུས་ལ་བཞི་ལས་  
ཞེང་ལས་ནི། །སྤྲ་མ་དགོན་མཆོག་གསུམ་དང་སྤྲ་མ་དང་། །འབྲ་དང་པ་མ་སོགས་  
ལ་བསམ་པ་ནི། །ཤུགས་བྲག་མེད་ཅིང་པན་གཞོན་ཆུང་དུ་ཞིག། །བྱས་ཀྱང་བསོད་  
ནམས་དང་ནི་ཉེས་དམིགས་ཆེ། །དེ་ཡང་མདོ་སྟེ་བན་པ་ཉེར་བཞག་ལས། །སངས་  
རྒྱས་ཆོས་དང་དགོ་འདུན་དག་ལས་ནི། །ཅུང་ཟད་སྤངས་ནའང་ཉེས་པ་ཆེན་པོར་  
འགྱུར། །སྤྲ་མ་གཉིས་ལས་སྤངས་པ་རིགས་མཐུན་པར། །སྤྲ་ལ་ཕུལ་ན་ཉེས་པ་  
དག་འགྱུར་ལ། །དགོ་འདུན་གྱི་ནི་ཆོར་བ་མ་སྟོང་བར། །དག་པར་མི་འགྱུར་ཞལ་  
དུ་འདུ་བའི་སྟོ། །སྤངས་ན་སེམས་ཅན་དཔྱལ་བ་ཆེན་པོར་སྤྱང་། །འདུ་སྟོ་མིན་ན་  
མནར་མེད་ཉེ་འཁོར་གྱི། །སྤྱན་ནག་ཆེན་པོར་སྤྱེ་བར་འགྱུར་ཞེས་གསུངས། །མདོ་  
སྟེ་ཉེ་མའི་སྤྱིང་པོར་དགོ་འདུན་གྱི། །རྩས་ལས་འདབ་མ་ཙམ་ཞིག་ཚུལ་འཆལ་  
གྱིས། །སྤྱད་ན་སེམས་ཅན་དཔྱལ་བ་ཆེན་པོར་སྤྱེ། །བརྒྱལ་རིང་ནས་ཐར་ཡང་

འཕྲོག་དགོན་པར། །དུད་འགྲོ་རྐང་བ་ལག་པ་མེད་པ་དང་། །ཡི་དྲགས་ལོང་བ་རྐང་  
ལག་མེད་པ་རྩ། །སྤྲེས་ཏེ་ལོ་མང་སྤྱག་བསྐྱལ་སྤྲོང་བར་གསུངས། །གཞན་ཡང་དགོ་  
འདུན་སྤེ་དང་དགོ་སྤྲོང་ལ། །བསྐྲེས་པའི་མེ་ཏོག་ཙམ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱིས། །སྤྲོད་དང་  
ཁྲིམ་པ་ལ་ནི་སྤྲེར་བ་དང་། །ཁྲིམ་པ་དག་གིས་སྤྲོད་དུ་མི་རུང་བར། །གསུངས་ཤིང་  
ཉེས་དམིགས་ཆེ་བར་དེ་ཉིད་ལས། །སྤྲེ་གི་རྣམ་པོ་དག་གིས་སྤྲེ། །རང་གི་ཡན་ལག་  
གཏུབས་པ་སྤྲེ། །དགོ་འདུན་དག་ལ་བསྐྲེས་ཟིན་པ། །ཁྲིམ་པ་རྣམས་ལ་སྤྲེན་མི་  
བྱ། །མི་ལྷེ་འབར་བ་ལྷ་བྱ་ཡི། །ལྷགས་ཀྱི་སྤྲེ་ལུམ་ཐོས་པ་སྤྲེ། །དགོ་འདུན་དག་  
ལས་གང་དེ་ནི། །དགོ་འདུན་གྱི་ལས་ལོངས་མི་སྤྲེ། །ལྷན་པོ་དང་ནི་འབྲ་བའི་  
མེ། །སྤྲེ་བ་བྱས་ཏེ་ཐོས་པ་སྤྲེ། །ཁྲིམ་པར་གྱུར་བས་དགོ་འདུན་གྱི། །ལོངས་སྤྲོད་  
པར་ནི་མི་བྱའོ། །ཐམས་ཅད་དབྱུང་བ་བྱས་པ་དང་། །གསལ་ཤིང་སྤྲེ་དུ་བཏོག་པ་  
སྤྲེ། །ཁྲིམ་པར་གྱུར་བས་དགོ་འདུན་གྱི། །ལོངས་སྤྲོད་པར་ནི་མི་བྱའོ། །མེ་མདག་  
དག་གིས་གང་བ་ཡི། །གནས་ཁང་དེར་ནི་ཞུགས་པ་སྤྲེ། །ཁྲིམ་པས་དགོ་འདུན་  
གནས་ཁང་དུ། །མཆོན་མོ་གནས་པར་མི་བྱའོ། །ཞེས་སོ་དད་པའི་སྤྲོ་བས་སྤྲེད་ལ་  
འཇུག་པའི། །བྱག་རྒྱའི་མདོ་ལས་འགའ་ཞིག་ཁོས་ནས་ནི། །ཕྱོགས་བརྒྱའི་སེམས་  
ཅན་བཙོན་ར་སྤྲེན་ནག་དུ། །བརྒྱག་པ་བས་ཀྱང་ཁོས་ཏེ་བྱང་སེམས་ལ། །རྒྱབ་ཀྱིས་  
ཕྱོགས་ཏེ་འདུག་ནས་མ་རུང་བ། །འདི་ལ་མི་ལྷ་ཟེར་ན་སྤྲེག་པ་ཆེས། །ཀྱངས་མེད་  
སྤྲེད་དང་འཛམ་གླིང་སེམས་ཅན་གྱི། །བདོག་པ་ཐམས་ཅད་འཕྲོག་ལས་བྱང་སེམས་  
ལ། །སྤྲེད་ན་སྤྲེག་པ་སྤྲེར་ལྷར་སྤྲེད་པ་དང་། །མཆོད་རྟེན་གང་གྲུའི་སྤྲེད་གི་བྲེ་མ་  
སྤྲེད། །བཞིགས་དང་བསྐྲེགས་པ་ལས་ཀྱང་ཐེག་ཆེན་ལ། །མོས་པའི་བྱང་སེམས་  
ལ་ནི་གཞོད་སེམས་དང་། །ཁོང་ཁོ་སྤྲེད་ཅིང་མི་སྤྲེན་ཆེག་སྤྲེན། །ཉེས་པ་སྤྲེར་ལྷར་



གསུངས་ཤིང་ངེས་པ་དང་། །མ་ངེས་པ་ལ་འཇུག་པ་ཐུག་ཀྱང་མཛོད། །སྤྲུགས་བཅུ་ལྔ་  
 སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་མིག་ཕྱུང་བར། །བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་མིག་སྦྱར་བསྐྱེད་  
 བ་དང་། །སེམས་ཅན་སྤྲུལ་དེ་རྣམས་བཅོན་ར་ནས། །བཏོན་ཏེ་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་  
 རམ་ཆངས་པ་ཡི། །བདེ་ལ་བཀོད་པ་བས་ཀྱང་རིམ་པ་ལྟར། །ཐེག་པ་ཆེན་པོར་  
 མོས་པའི་བྱང་སེམས་ལ། །དང་བས་བལྟ་དང་དང་བས་ལྟ་འདོད་ཅིང་། །བསྐྱགས་  
 བ་བརྗོད་ན་བསོད་ནམས་ཆེས་ཆེ་བ། །གངས་མེད་སྐྱེད་པ་གསུངས་ལ་རབ་རྩ་  
 རི། །ཞི་བ་རྣམས་པར་ངེས་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་མཛོད། །འཇམ་གླིང་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་  
 སྤྲུག་བཅད་དམ། །བདོག་པ་འཕྲོགས་ལས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡིས། །ཐ་ན་དུད་  
 འགྲོ་གཅིག་ལ་ཐུན་ཆང་གཅིག །སྤྱིན་པའི་དགོ་ལ་བར་ཆད་བྱས་གྱུར་ན། །སྤྲེག་པ་  
 འེན་རྩ་ཆེ་བ་གངས་མེད་པ། །བསྐྱེད་པར་གསུངས་པ་འདི་རྣམས་ལེགས་བསམ་  
 བས། །གནས་འདི་ལ་ནི་འེན་རྩ་གཟབ་པར་བྱ། །ཉེན་གྱི་སྒོ་ནས་ལྷགས་གོང་ཆུང་  
 ཅུ་ཡང་། །ཆུ་ཡི་གཏིང་དུ་འབྱིང་ལ་གོང་བྱ་དེ། །སྒོད་དུ་བྱས་ཆེ་ཆེ་ཡང་སྤྲོད་དུ་  
 འཕྱོ། །དེ་བཞིན་སྒྲང་དོར་གནས་ལ་རབ་སྒྲོངས་བས། །ཉེས་པ་ཉེས་པར་མི་ཤེས་  
 འཁྱོད་སེམས་དང་། །བཤགས་སྒོམ་མི་བྱེད་དགོ་བ་མི་སྦྱོད་པའི། །མི་མཁས་པ་  
 ཡིས་སྤྲེག་པ་ཆུང་དུ་ཞིག །ད་ལྟ་རྣམས་པར་སྤྱིན་པ་སྤྱོད་རྒྱ་ཡང་། །བསྐྱར་ཏེ་དཔྱལ་  
 བར་སྤྱིན་པས་ལྷེ་འགྱུར་ལ། །ཉེས་པ་ཉེས་པར་ཤེས་ནས་སྤྲུལ་ལ། །འཁྱོད་ཅིང་  
 མི་གསང་བྱི་མ་སྒོམ་པ་དང་། །གཉེན་པོ་དགོ་བ་བྱེད་པའི་མཁས་པ་ལ། །སྤྲེག་པ་  
 ཆེན་པོར་རྣམས་སྤྱིན་ཡང་འགྱུར་ཞིང་། །ཆུང་དུ་འང་ཉེས་པར་ཤེས་ཀྱང་བྱུང་གསོད་  
 ཀྱིས། །ཤེས་བཞིན་འཇུག་པའི་མཁས་སྒོམ་ལ་ནི་ལྷོ། །གཞན་ཡང་གཏི་ཐུག་ཤས་  
 ཆེ་དགོ་ཅ་ཆུང་། །སྤྲེག་པའི་ལས་ལྷེ་འཁྱོད་ཆངས་མ་བྱས་དང་། །ཐོག་མར་དགོ་

བ་མི་སྟོད་ནམ་པ་ལྷས། །ཉེས་པ་ནམ་པར་སྟོན་པ་ཡང་བ་འང་། །དཔྱལ་བར་སྟོན་  
པར་འགྱུར་ཞེས་འདས་ཆེན་ལས། །གསུངས་ཤིང་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་བྱང་བོ་ལས། །སྟོང་  
གསུམ་སེམས་ཅན་ཐེག་ཆེན་ལ་ཞུགས་ཏེ། །འཁོར་བསྐྱར་རྒྱལ་སྟོན་ལྷན་པ་རེ་རེས་  
ཀྱང་། །མར་སྟོད་རྒྱ་མཚོ་ཅམ་ལ་སྟོང་བོ་ནི། །རི་རབ་ཅམ་གྱི་མར་མེས་སངས་  
རྒྱས་ཀྱི། །མཚོད་ཉེན་མཚོད་པས་བྱང་སེམས་རབ་བྱུང་བས། །མར་མེའི་སྟོང་བོ་  
འབྱུ་མར་གྱིས་བསྐྱས་པ། །མཚོད་ཉེན་བྱང་བྱ་འཛིན་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི། །བརྒྱ་  
ཡི་ཆར་ཡང་སོད་པར་མི་འགྱུར་གསུངས། །འདི་ཡི་རིགས་པས་སྟོམ་པ་མེད་པ་  
དང་། །ཡོད་དང་ཡོད་ལའང་གཅིག་ལྷན་གཉིས་ལྷན་དང་། །གསུམ་ལྷན་ནམས་ཀྱི་  
ལམ་ལ་སྟོབ་པ་ཡང་། །བྲི་མ་བྲི་མ་སྟུ་མ་སྟུ་མ་ལས། །ས་ཚོད་ཆེ་ཞིང་བྲིམ་པ་ལྟ་  
བྱ་ཡིས། །སྟོན་གཏོང་ལ་སོགས་དགེ་བ་བྱེད་པའི་ཆེ། །བསྟེན་གནས་ལྟ་བུའི་སྟོམ་  
པ་དང་ལྷན་པས། །བྱེད་དང་སྟོམ་པ་མེད་པས་བྱེད་པ་གཉིས། །དགེ་ཅ་ཆེ་ཆུང་བྱང་  
པར་ཆེ་བར་གསལ། །མི་དགེ་བཅུ་ལྷན་ཞིག་གིས་ལོ་བརྒྱའི་བར། །རྒྱན་ཆད་མེད་  
པར་སྟོན་པ་བསགས་པ་ལས། །ཚུལ་འཆལ་བྱང་སྟོང་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་གཡོགས་  
ནས། །དད་པས་བྱིན་པ་ཞག་གཅིག་ལོངས་སྟོད་པ། །ཉེས་པ་ཆེ་བར་ཚུལ་འཆལ་  
ཆར་གཙོད་པའི། །མདོ་ལས་གསུངས་ཤིང་འདུལ་བ་ནམ་འབྱེད་ལས། །ལྷགས་གོང་  
མེ་སྟེ་འབར་བ་དག །ཐོས་པར་གྱུར་བ་མཚོག་ཡིན་གྱི། །ཚུལ་འཆལ་ཡང་དག་མི་  
སྟོམ་པས། །ཉེ་འཁོར་བསོད་སྟོམས་བ་བ་མིན། །ཞེས་པས་ཚུལ་བྲིམས་འཆལ་བ་  
དང་། །བསྐྱབ་པ་སྟོད་པ་གཉིས་ཀར་གསུངས། །བཤེས་གཉེན་སྟོན་པས་ཆོས་ལ་  
བཏེན་པ་ཡི། །སྟོན་པའི་གམ་ན་མི་དགེ་བཅུ་བོ་ནི། །སྟོན་པ་བྱུང་བྱུང་ཡིན་གསུངས་  
མད་པར་སྟང་། །དངོས་པོའི་སྟོན་སྟོན་བྱིན་དང་མཚོད་པ་ལ། །ཆོས་སྟོན་དང་ནི་སྟུབ་

པའི་མཆོད་པ་གཉིས། །མཆོག་སྟེ་དེས་མཆོན་གཞན་ཡང་ཤེས་པར་བྱ། །

བསམ་པའི་སྒོ་ནས་སྟོང་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱིས། །སངས་རྒྱས་མཆོད་ཉིན་  
རི་རབ་ཅམ་བྱས་ཏེ། །བསྐྱལ་བ་རི་སྟེང་བསྟེ་སྟང་བྱས་པ་ལས། །སེམས་པས་བྱང་  
ཆུབ་སེམས་དང་མ་བྲལ་བས། །མེ་ཏྲིག་གཅིག་ཅམ་དོར་བའི་བསོད་ནམས་ནི། །ཆེ་  
བར་རིན་ཆེན་ཕྱང་བོའི་མདོ་ལས་གསུངས། །དེ་བཞིན་ཐོབ་བྱ་མཆོག་དམན་ལ་  
དམིགས་དང་། །རང་གཞན་དོན་ལ་དམིགས་པའི་བསམ་པ་དང་། །བསམ་པ་དེ་  
ཡང་ཤུགས་ནི་དག་ཞན་དང་། །རྒྱན་ཡང་རིང་ཕྱང་སོགས་གྱིས་པན་ཡོན་གྱི། །བྱང་  
པར་ཤེས་པར་བྱའོ་ཉེས་སྟོང་ཡང་། །ཉོན་མོངས་བསམ་པ་ཤུགས་དག་རྒྱན་རིང་  
བ། །སྟོབས་ཆེ་དེ་ཡི་ནང་ནས་ཁོང་ཁོ་ནི། །དགེ་ཅ་འཛམས་སྟོབས་ཆེ་སྟེ་སྟོང་  
འཇུག་ལས། །བསྐྱལ་བ་སྟོང་དུ་བསགས་པ་ཡི། །སྦྱིན་དང་བདེར་གཤེགས་མཆོད་  
ལ་སོགས། །ལེགས་སྟུང་གང་ཡིན་དེ་ཀུན་ཡང་། །ཁོང་ཁོ་གཅིག་གིས་འཛམས་  
པར་བྱེད། །ཅེས་སོ་ཆངས་པ་མཚུངས་པར་སྟོང་པ་དང་། །དེ་ལས་རྒྱལ་བའི་སྲས་  
ལ་ཁྲིས་པ་ནི། །ཤིན་རྒྱ་མུ་སྟེ་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་བོ་ལས། །གཅིག་ལ་གཅིག་ཡང་  
གཞོད་སེམས་བྱས་ན་ནི། །དེ་ལ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐོས་པས་སྟོབ་མི་བྱས། །བསམ་  
གཏན་མི་སྟོབ་དགོན་གནས་སྟོབ་མི་བྱས། །སྦྱིན་པས་མི་སྟོབ་སངས་རྒྱས་མཆོད་  
པས་མིན། །ཞེས་དང་ཞི་བ་ལྷ་ཡི་སྟོང་འཇུག་ལས། །གང་ཞིག་དེ་འདྲའི་རྒྱལ་  
སྲས་སྦྱིན་བདག་ལ། །གལ་ཏེ་ངན་སེམས་སྦྱིད་པར་བྱེད་པ་དེ། །ངན་སེམས་  
སྦྱིད་པའི་གངས་བཞིན་བསྐྱལ་བར་ནི། །དཔྱལ་བར་གནས་པར་འགྱུར་ཞེས་སྟབ་  
པས་གསུངས། །ཞེས་སོ་གསུམ་པ་ལས་དེའི་འབྲས་བྱ་ལ། །གསུམ་ལས་རྣམ་  
སྟོན་འབྲས་བྱ་ལས་ལམ་བཟུ། །རེ་རེ་ཡང་ནི་དུག་གསུམ་ཆེ་འབྲིང་དང་། །རྒྱང་དུ་

གསུམ་ལ་བརྟེན་པའི་གསུམ་གསུམ་མོ། །དེ་ལ་ཆེན་པོ་བཅུ་པོ་རེ་རེ་ཡིས། །དཔྱལ་  
བར་སྐྱེ་དང་འབྲིང་བཅུ་རེ་རེ་ཡིས། །ཡི་དྲགས་འགོ་བར་སྐྱེ་ཞིང་ཆུང་དུ་བཅུ། །རེ་  
རེས་དུད་འགོར་སྐྱེ་བར་སའི་དངོས་གཞིར། །གསུངས་ལ་དེ་བཞིན་བསྟན་པའི་  
རིམ་པ་ལས། །འདི་རྣམས་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་དུར་བཤད་པ་ཡིས། །དཔྱལ་བ་ཡི་  
དྲགས་དུད་འགོ་སྐྱེ་བ་སྟེ། །གཙུག་ཆེར་ཆགས་སྤང་ཚོངས་པ་ཆེ་འབྲིང་དང་། །ཆུང་  
དུས་ཕྱེ་བའི་ལས་ལམ་རྣམས་ལས་སོ། །ཞེས་སོ་རྒྱ་མཐུན་འབྲས་བྱ་ངན་འགོ་  
ནས། །མི་རུ་སྐྱེས་ཀྱང་ཆེ་ཐུང་ལོངས་སྟོད་དམན། །ཆུང་མ་མ་བསྐྱངས་སྐྱར་བ་མང་  
བ་དང་། །མཛེས་དང་འབྲེད་དང་ཡིད་མི་འོང་གི་སྒྲ། །ཐོས་དང་གཞན་གྱིས་རང་གི་  
ཆོག་མི་ཉན། །འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་ཐུག་ཤས་ཆེ་བར། །འགྱུར་བར་གསུངས་  
ཤིང་དེ་ལྟར་དེ་ཉིད་ལས། །དེ་ནས་ཐར་ཀྱང་མཐོ་རིས་དག་ཏུ་ནི། །རྒྱ་མཐུན་ཆེ་  
ཐུང་དབུལ་ཞིང་ཆུང་མ་སྟོད། །སྐྱར་མང་མཛེས་འབྲས་མི་སྟན་ཆོག་མི་ཉན། །འདོད་  
ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་ཐུག་ལྷག་སྤྱད་འགྱུར། །ཞེས་དང་བདེན་པ་པོ་ཡི་ལཱ་དང་། །ས་  
བཅུའི་མདོ་ལས་མི་དགེ་རེ་རེ་ལ། །འབྲས་བྱ་གཉིས་གཉིས་གསུངས་ཏེ་མིར་སྐྱེས་  
ཀྱང་། །ཆེ་ཐུང་ནད་མང་བ་དང་འབྱོར་བ་ཆུང་། །གཞན་དང་ཐུན་མོང་བ་དང་གཡོག་  
འཁོར་ནི། །མི་སྟན་པའམ་ཡིད་བརྟན་མི་རུང་ལ། །ཆུང་མ་འགྲན་ཟླར་བཅས་དང་  
སྐྱར་བ་མང་། །གཞན་གྱིས་བསྐྱེད་དང་གཡོག་འཁོར་མི་འདུམ་ཞིང་། །ངན་དང་ཡིད་  
མི་འོང་གི་སྒྲ་ཐོས་ཤིང་། །འཐབ་མོའི་ཆོག་ཏུ་འགྱུར་དང་སྐྱས་པའི་ཆོག་མི་བཅུན་  
པའམ་གཟུང་བར་མི་འོས་ཤིང་། །མ་དེས་པ་ཡི་སྟོབ་པར་གྱུར་བ་དང་། །འདོད་པ་ཆེ་  
ཞིང་ཆོག་མི་ཤེས་པ་དང་། །མི་པན་འཆོལ་བའམ་པན་པ་མི་འཆོལ་དང་། །གཞན་  
ལ་གཞོད་པའམ་གཞན་གྱིས་གཞོད་བྱེད་དང་། །ལྟ་བ་ངན་ཞིང་གཡོ་སྒྱུ་ཅན་དུ་

འགྱུར། །གསུངས་ཤིང་སྒྲ་མ་གོང་མ་རྣམས་གྱིས་ནི། །འདི་རྣམས་སྔོང་བ་རྒྱ་མཐུག་  
འབྲས་བྱ་དང་། །མིར་སྐྱེས་ན་ཡང་སྟོག་གཙོད་མ་བྱིན་ལེན། །ལོག་གཤེམ་སོགས་  
ལ་སྟག་པར་དགར་འགྱུར་བ། །བྱེད་བ་རྒྱ་མཐུག་གི་ནི་འབྲས་བྱར་བཞེད། །བདག་  
པོའི་དབང་གིས་འབྲས་བྱ་རིམ་པ་བཞིན། །མི་རྩ་སྐྱེས་ཆེ་སྟོད་གི་འཛིག་རྟེན་  
གྱི། །འབྲས་བྱ་མཐུ་ཆུང་བ་དང་མི་སྟོན་དང་། །འབྲུལ་དང་གཞན་དུ་འགྱུར་དང་ཤིན་  
ཏེ་མར། །འགྱུར་དང་མི་ཞིམ་པ་དང་མི་བརྟན་དང་། །ཆུང་དང་གཞོད་དང་མེད་པར་  
འགྱུར་བ་སྟེ། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་བསྟན་པའི་རིམ་པ་ལས། །དབང་གི་འབྲས་བྱ་བྱི་  
ཡི་དངོས་པོ་རྣམས། །མཐུ་ཆུང་མི་སྟོན་འབྲུལ་ཞིང་གཞན་དུ་འགྱུར། །ཤིན་ཏེ་མ་  
དང་རོ་ངན་མི་བརྟན་དང་། །འབྲས་བྱ་ཆུང་དང་གཞོད་དང་མེད་འགྱུར་བའོ། །དེ་  
ཡང་རྒྱས་པར་བཤད་ན་སྟོག་གཙོད་གྱིས། །སྟོད་གི་བཟའ་བཏུང་སྟན་དང་འབྲས་  
བྱ་སོགས། །མཐུ་ཆུང་སྐུ་མ་དང་རྣམས་སྟོབས་ཆུང་བ་དང་། །འཇུ་དཀའ་ནད་གཞི་  
སྟེད་པས་སེམས་ཅན་རྣམས། །པལ་ཆེར་ཆེ་ནི་ཟད་པར་མ་གྱུར་ཡང་། །འཆི་བར་  
འགྱུར་རོ་མ་བྱིན་ལེན་པ་ཡིས། །འབྲས་བྱ་ཉུང་དང་མི་གྲང་ལོང་བ་དང་། །ཆར་ཆེས་  
པ་དང་ཐན་ཆེས་མེད་པར་འགྱུར། །ལོག་གཤེམ་གྱིས་ནི་ས་སྟོགས་བཤད་གཅི་  
དང་། །འདབ་རྩལ་ལྡན་ལྡན་མི་གཙང་བྱི་ང་མང་། །ཉམ་ང་བ་དང་ཉམས་མི་དགའ་  
བའོ། །རྒྱན་གྱིས་ཞིང་ལས་དང་ནི་བྱ་སྟོད་པའི། །ལས་མཐའ་མི་རྒྱས་མཐུན་པར་  
མི་འགྱུར་ཞིང་། །པལ་ཆེར་བསྐྱེད་དང་འཛིགས་དང་འཛིགས་པའི་རྒྱ། །མང་བོ་ལྡན་  
པའི་ས་ཡི་སྟོགས་སུ་སྟེ། །པ་མས་ས་སྟོགས་འབར་འབྱར་ལྷང་སྟོང་དང་། །མཐོ་  
དམན་ཆེ་དང་བསྟོད་དཀའ་འཛིགས་པ་དང་། །འཛིགས་སུ་རུང་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་  
པའོ། །ཆོག་རྒྱབ་གྱིས་ནི་ས་སྟོགས་སྟོང་དུམ་དང་། །ཆེར་མ་རྩོད་དང་གསེག་མ་རྩོད་

མོ་མང་། །རྩལ་དང་མི་སྐྱུམ་འབབ་ཅུ་སོགས་མེད་དང་། །སྐུམ་དང་མྱ་སྒོ་དགོན་དུང་  
ཐ་ཆད་དང་། །སྤྲིག་པ་ཅན་གྱི་གཞི་དང་འཛིགས་པའི་རྒྱ། །མང་པོ་ལྷན་པའི་ཀྲུལ་  
བས་སྒྲོན་ཤིང་ལ། །འབྲས་བུ་དུས་སྤྲི་འཆགས་དུས་མིན་འཆགས། །མ་སྒྲིན་སྒྲིན་  
པར་སྤང་དང་སྒྲོན་ཤིང་གི། །ཅ་བ་མི་བརྟན་རིང་དུ་མི་གནས་དང་། །ཀྱན་ར་ནགས་  
ཆེལ་རྩིང་བྱ་ཉམས་དགའ་བ། །དཀོན་ཆེང་འཛིགས་པའི་རྒྱ་ནི་མང་བའོ། །བརྟན་  
སེམས་ཀྱིས་ནི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཀྱན། །ལོ་དང་དུས་ཚིགས་ལྷ་བ་ཞག་རེར་  
ཡང་། །ཉམས་ཤིང་འབྲི་ལ་འཕེལ་བར་མི་འགྱུར་བའོ། །གཞོད་སེམས་ཀྱིས་ནི་ཡམ་  
དང་གཞོད་པ་དང་། །ནད་འགོ་བ་དང་འབྱུགས་ལོང་མང་བ་དང་། །སེང་གེ་སྟག་སྦྱུལ་  
སྤྲིག་པ་སྒྲིན་བུ་དང་། །གཞོད་སྒྲིན་གདུག་པ་ཚོམ་རྒྱན་མང་བའོ། །ལོག་ལྷས་སྒོད་གྱི་  
འབྱུང་ཁུངས་མཆོག་རྒྱབ་ཅིང་། །མི་གཙང་བ་དང་སྦྱག་བསྐལ་བ་དག་ནི། །མཆོག་ཏུ་  
གཙང་དང་བདེ་བར་སྤང་བ་དང་། །གནས་དང་སྦྱོབ་དང་སྦྱབས་མེད་འགྱུར་བའོ། །

གཉིས་པ་དཀར་པོའི་ལས་འབྲས་བསམ་ལ་གཉིས། །ལས་དང་འབྲས་བུ་  
བསམ་པའོ་དང་པོ་ནི། །སྤྲིག་གཙོད་སྤྲོང་བའི་ལས་ལམ་ལ་མཆོན་ན། །གཞི་ནི་  
སེམས་ཅན་གཞན་ལོ་བསམ་པ་ནི། །སྤྲོད་གཙོད་ཉེས་དམིགས་མཐོང་ནས་སྤྲོང་  
འདོད་སེམས། །སྦྱོར་བ་གསོད་པ་སྤྲོམ་པའི་འདུ་བྱེད་དེ། །མཐར་ཐུག་བསྐམས་པ་  
རྫོགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ལས། །ཚུལ་འདིས་དཀར་པོའི་ལས་ལམ་སྟག་མ་དགུའི། །རྣམ་  
བཞག་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ་བསྟན་རིམ་ལས། །སེམས་ཅན་གཞན་གསོད་ཉེས་དམིགས་  
སྟ་བ་ཡིས། །བསྐྱང་སེམས་དགེ་དང་ལྷན་པས་དེ་སྤྲོམ་པའི། །སྦྱོར་ལས་ཡང་དག་  
ལྷངས་ཏེ་གནས་པ་དང་། །གཞན་ཡང་དེ་བཞིན་ཅི་རིགས་སྦྱོར་བར་བསྐྱབ། །ཅེས་པ་  
ལྟར་རོ་གཉིས་པ་འབྲས་བུ་ལ། །གསུམ་ལས་རྣམ་པར་སྒྲིན་པའི་འབྲས་བུ་ནི། །དགེ་



ལས་ཆུང་འབྲིང་ཆེན་པོས་རིམ་པ་བཞིན། །མི་དང་འདྲོད་པའི་ལྷ་དང་ཁམས་གོང་  
མའི། །ལྷ་རྩ་སྤྱི་འོ་རྒྱ་མཐུན་བདག་འབྲས་ནི། །མི་དགོ་བརྩ་ཡི་རྒྱ་མཐུན་བདག་  
འབྲས་ལས། །བསྐྱོག་སྟེ་ཆེ་རིང་བ་དང་བཟའ་བཏུང་ནི། །མཐུ་དང་རྩས་པ་ཆེ་བ་ལ་  
སོགས་འབྱུང་། །དགོ་བའི་ལས་ལམ་བརྩ་པོ་འདི་དག་ནི། །འཁོར་བས་སྐྱག་ནས་  
སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་། །བྲལ་བར་གཞན་གྱི་སྤྱི་ཡི་རྗེས་འབྲང་ནས། །སྦྱངས་པ་ལས་  
ནི་ཉན་ཐོས་འབྲས་བྱ་འབྱུང་། །སྟོང་རྗེ་ཆེ་བྲལ་གཞན་བྲིང་མི་འཛོག་ཅིང་། །རང་ཉིད་  
འཆང་རྒྱར་འདྲོད་ནས་ཉེན་འབྲེལ་གྱི། །འབྱུག་ལྗོག་ལེགས་པར་ཤེས་པས་སྦྱངས་  
པ་ལ། །བརྟེན་ནས་རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་འབྱུང་། །སེམས་ཅན་གཞན་ལ་  
པན་སེམས་རྒྱ་ཆེ་བས། །སྟོང་རྗེ་ཐབས་མཁས་སྟོན་ལས་ཆེན་པོ་དང་། །སེམས་  
ཅན་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་མི་གཏོང་དང་། །སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་  
པ་ལ། །དམིགས་པས་སྦྱངས་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡི། །ས་དང་པ་རོལ་  
ཕྱིན་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་། །དེ་དག་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཆེས་སྦྱངས་པས། །ཡང་  
དག་རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད། །འབྱུང་བར་འགྱུར་ཞེས་ས་  
བརྩའི་མདོ་ལས་གསུངས། །

གསུམ་པ་ལས་ཀྱི་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ་གཞན། །བསྟན་ལ་འཕེན་རྫོགས་གཉིས་  
ཀྱི་དབྱེ་བ་ནི། །བདེ་འགྲོར་འཕེན་པའི་ལས་ནི་དགོ་བ་དང་། །རན་འགྲོར་འཕེན་  
པའི་ལས་ནི་མི་དགོ་བ། །ཡིན་ལ་རྫོགས་བྱེད་ལ་ནི་ངེས་མེད་དེ། །བདེ་འགྲོར་  
སྤྱིས་ཀྱང་ཡན་ལག་ཉིང་ལག་དང་། །དབང་པོ་མ་ཆང་བ་དང་མི་སྦྱག་དང་། །ཆེ་  
ཐུང་ནད་མང་དབུལ་སོགས་མི་དགོས་བྱེད། །དུད་འགྲོ་སྦྱ་དང་ཡི་དྲགས་འགའ་ཞིག་  
ལའང་། །དཔལ་འགྱོར་ཕུན་ཆོགས་ཡོད་པ་དགོ་བས་བྱེད། །དེ་ལྟར་ན་ནི་འཕེན་བྱེད་

དག་པ་ཡིས། །འཕངས་ལ་རྫོགས་བྱེད་དག་བས་རྫོགས་བ་དང་། །མི་དག་རྫོགས་  
བ་གཉིས་དང་མི་དག་བས། །འཕངས་ལ་རྫོགས་བྱེད་མི་དག་རྫོགས་བ་དང་། །དག་  
བས་རྫོགས་བ་གཉིས་ཏེ་ཐུ་བཞིའོ། །མཛོད་ལས་གཅིག་གིས་སྐྱེ་བ་གཅིག་འཕེན་  
ནོ། །ཡོངས་རྫོགས་བྱེད་བ་དུ་མ་ཡིན་ཞེས་བཤད། །ཀུན་བདུས་ལས་ནི་འཕེན་  
བྱེད་ལས་གཅིག་གིས། །ལུས་གཅིག་འཕེན་དང་དུ་མ་འཕེན་བའང་ཡོད། །འཕེན་  
བྱེད་དུ་མས་ལུས་གཅིག་འཕེན་བ་དང་། །དུ་མ་འཕེན་བར་བྱེད་བའང་ཡོད་ཅེས་  
གསུངས། །འགྲེལ་བར་ལས་ཀྱི་སྐྱད་ཅིག་གཅིག་གིས་ཆོ། །གཅིག་གིས་རྣམ་སྤྲིན་  
ས་བོན་གསོ་བ་དང་། །གཅིག་གིས་ཆེ་རབས་དུ་མའི་རྣམ་སྤྲིན་གྱི། །ས་བོན་གསོ་  
དང་སྐྱད་ཅིག་མང་བོ་ཡིས། །ཆེ་གཅིག་ཉིད་ཀྱི་ས་བོན་ཡང་དང་ཡང་། །གསོ་དང་  
མང་བོ་ཕན་ཚུན་ལྷོས་ནས་ནི། །ཆེ་རབས་གཅིག་ནས་གཅིག་དུ་བརྒྱད་བ་ཡི། །ས་  
བོན་ཡང་དང་ཡང་དུ་གསོ་ལ་བཤད། །སྤྱིང་བར་ངེས་དང་མ་ངེས་བ་གཉིས་ནི། །ས་  
ཡི་དངོས་གཞིར་བསམ་བཞིན་བྱས་བ་དང་། །བསགས་བ་གང་ཡིན་སྤྱིང་བར་ངེས་  
བའི་ལས། །བསམ་བཞིན་བྱས་ལ་མ་བསགས་གང་ཡིན་བ། །སྤྱིང་བར་མ་ངེས་བ་  
ཡི་ལས་སུ་བཤད། །བྱས་དང་བསགས་བའི་བྱད་བར་དེ་ཉིད་ལས། །བསམ་བའམ་  
བསམ་ནས་ལུས་དག་གང་རུང་གིས། །ཀུན་ནས་བསྐྱང་བ་གང་ཡིན་བྱས་བའི་  
ལས། །མི་ལམ་མིས་ཆེ་བྱས་དང་མ་ཤེས་བར། །བྱས་དང་བསམ་བཞིན་མིན་བར་  
བྱས་བ་དང་། །བྱགས་བྱག་མིན་ལ་རྒྱན་ཆགས་མ་ཡིན་བར། །བྱས་དང་ནོར་བར་  
བྱས་དང་བརྗེད་བས་ནི། །བྱས་དང་མི་འདོད་བཞིན་དུ་བྱས་བ་དང་། །ལུང་དུ་མ་  
བསྐྱར་བ་དང་འགྲོད་བ་ཡིས། །བསལ་དང་གཉེན་པོ་སྒྲིམ་བས་བསལ་བ་སྟེ། །བཅུ་  
པོ་འདི་ལ་མ་གཏོགས་བ་ཡི་ལས། །གཞན་རྣམས་བསགས་བའི་ལས་དང་མི་ལམ་

དུ། །བྱས་པ་ལ་སོགས་བཅུ་ནི་མ་བསགས་པའི། །ལས་སུ་གསུངས་པ་ལྟར་དུ་ཤེས་  
 པར་བྱ། །གཏན་ལ་དབབ་པ་བསྐྱ་བར་སྤྱ་བཞི་བཤད། །དེ་ཡང་སློག་གཅོད་བྱས་ལ་  
 མ་བསགས་དང་། །མི་མཁས་པ་ཡིས་བྱས་དང་མི་ལམ་ན། །བྱས་དང་ཆེད་དུ་གཉེར་  
 རས་མ་བྱས་དང་། །མི་འདོད་བཞིན་དུ་གཞན་གྱིས་བྱེད་བཅུག་དང་། །ལན་གཅིག་  
 བྱས་ཤིང་འགྱོད་ཅིང་སྤྲོམ་སེམས་གྱིས། །ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་མོར་བྱས་དང་འཇིག་རྟེན་  
 པའི། །ལམ་གྱིས་ཉམས་སྦྱད་པ་དང་འཇིག་རྟེན་ལས། །འདས་པའི་ལམ་གྱིས་ས་  
 བོན་བཅོམ་པའོ། །བསགས་ལ་མ་བྱས་གསད་ཕྱིར་ཡུན་རིང་ནས། །རྟོག་ཅིང་དཔྱོད་  
 ལ་སློག་ནི་མ་བཅད་པའོ། །བྱས་ལ་བསགས་པ་སྤྲ་མ་གཉིས་ལས་གཞན། །སློག་  
 བཅད་པའོ་མ་བྱས་མ་བསགས་པ། །གསུམ་པོ་དེ་དག་གང་དུ་འང་མ་གཏོགས་  
 པའོ། །ཚུལ་འདི་མ་བྱིན་ལེན་ནས་ངག་ཀྱལ་བར། །ཅི་རིགས་སྐྱར་བྱ་ཡིད་གྱི་གསུམ་  
 ལ་ནི། །བསགས་ལ་མ་བྱས་ཆེད་དུ་མ་བྱས་པ། །གཞན་གྱིས་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་  
 རྣམས་མེད་དོ། །སྤྱོད་བར་ངེས་ལ་དུས་གྱི་སྒོ་ནས་གསུམ། །མཐོང་ཆོས་སྤྱོད་འགྱུར་  
 ལས་ནི་བསགས་པའི་ཆོ། །དེ་ཉིད་ལ་ནི་འབྲས་བུ་སྒྲིན་འགྱུར་བ། །དེ་ཡང་བརྒྱད་  
 དེ་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དང་། །སྲིད་པ་ལ་ནི་ལྟ་བཤུས་ཆེ་བའི། །བསམ་བསམ་མི་  
 དགོ་སྤྱད་པ་ཆེ་འདིར་སྤྱོད་། །དེ་དག་ལ་ནི་ཆེད་དུ་མི་ལྟ་བ། །ཤས་ཆེད་བསམ་  
 པས་དགོ་བ་ཆེ་འདིར་སྤྱོད་། །དེ་བཞིན་གཞན་ལ་གཏོད་སེམས་ཤས་ཆེ་དང་། །པན་  
 སེམས་ཆེ་དང་ཡོན་ཏན་ཞིང་མཆོག་ལ། །མནར་སེམས་ཆེ་དང་དད་མོས་བསམ་པ་  
 ཆོ། །པན་འདོགས་ཞིང་ལ་བྱས་པ་མི་གཙོ་དང་། །བྱས་པ་གཙོ་བའི་བསམ་པ་ཤས་  
 ཆེ་བས། །མི་དགོ་བ་དང་དགོ་བའི་འབྲས་བུ་ནི། །ཆེ་འདིར་སྤྱོད་བར་ས་ཡི་དངོས་  
 གཞིར་གསུངས། །སྤྱེས་ནས་སྤྱོད་འགྱུར་སྤྱེ་བ་གཉིས་པ་ལ། །འབྲས་བུ་སྤྱོད་ཞིང་

ལན་གངས་གཞན་ལ་ནི། རྒྱུང་བར་འགྱུར་བ་ཆེ་གསུམ་པན་ཆད་དུ། སྒྲིན་པར་  
འགྱུར་བའོ་དགོ་དང་མི་དགའི་ལས། མང་བོ་ཡོད་པ་རི་ལྷར་སྒྲིན་ཚུལ་ནི། ལས་  
གང་མྱེ་བ་དེ་ནི་ཐོག་མར་སྒྲིན། མྱེ་ཡང་མཉམ་ན་འཆི་དུས་མངོན་གྱུར་བ། དེ་  
ཡང་འབྲན་གོམས་ཤས་གང་ཆེ་སྟེ། དེ་ཡང་འབྲན་ཐོག་མར་བྱས་པ་དེ། རྒྱུན་ལ་  
སྒྲིན་པར་འགྱུར་ཉེ་མཛོད་འགྲེལ་དུ། ལས་ཀྱིས་འཁོར་བར་མྱེ་གང་དང་། ཉེ་བ་  
གང་དང་གོམས་པ་གང་། རྒྱུན་བྱས་གང་ཡིན་དེ་ལས་ནི། སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་རྣམས་སྒྲིན་  
འགྱུར། ཞེས་པ་བྲངས་པ་ལྷར་དུ་གོ་བར་བྱ། །

གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་རུ་ནི་བསམ་པ་ལ། མི་དགོ་བཅུ་སྟོང་གིས་ནི་མངོན་མཐོ་  
ཡི། ཉེན་ཞིག་རྟེན་གྱང་རྣམས་མཁྱེན་སྐྱབ་པའི་རྟེན། མཆོན་ཉིད་ཆང་བ་སྐྱབ་ན་  
ལས་སྒྲོམ་པའི། ས་ཆོད་ཆེ་བས་རྟེན་དེ་སྐྱབ་པར་བྱ། འདི་ལ་རྣམས་པར་སྒྲིན་པའི་  
ཡོན་ཏན་དང་། རྣམས་སྒྲིན་འབྲས་བྱ་རྣམས་སྒྲིན་རྒྱ་གསུམ་ལས། དང་བོ་ཡོན་ཏན་ལ་  
ནི་བརྒྱད་ཡོད་དེ། ཆེ་རིང་གཟུགས་མངོས་རིགས་མཐོ་ལོངས་སྟོང་དང་། གཉིན་  
འཁོར་མང་འཛོམ་ཆེ་ག་བཅུན་དབང་ཆེ་བ། རྒྱེས་པ་ཉིད་གྱུར་སྟོབས་དང་ལྷན་  
པའོ། འབྲས་བྱ་རིམ་བཞིན་ཡུན་རིང་དགོ་མང་སོག་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་གདུལ་བྱ་  
དགའ་ནས་འདུ། གཞན་གྱིས་བཀྱར་ཞིང་བསྒྲོ་བ་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ། ཟང་ཟིང་སྒྲིན་  
བས་སེམས་ཅན་འཁོར་དུ་སྟུང། སྒྲིན་པར་སྐྱབ་པ་སོགས་གྱིས་སྒྲིན་པར་བྱེད། པན་  
བཏགས་བྱས་པ་གཙོ་ཞིང་བསྒྲོ་བ་ཉན། འཁོར་དུ་མི་འདིགས་དབེན་པར་གོགས་  
བྱེད་མེད། གང་ལའང་སྟོ་བ་ཆེ་ལ་བཏན་པ་སྟེ། བརྒྱད་དོ་རྣམས་པར་སྒྲིན་པའི་རྒྱ་  
ལ་ཡང་། བརྒྱད་ལས་དང་བོ་གཞན་ལ་མི་འཆོ་དང་། མི་འཆོའི་བསམ་པ་བསྟེན་  
ལ་སོགས་པ་སྟེ། གསོད་སར་རྒྱད་པ་ལེགས་བཏང་དང་། དེ་བཞིན་སྟོག་གིས་

པན་བཏགས་ཤིང་། །སློག་ཆགས་འཆེ་བ་ལས་ལྡོག་པས། །ཆེ་རིང་བ་ནི་ཐོབ་པར་  
འགྱུར། །ནད་པའི་བསྟེན་བཀུར་བྱས་སྟོན་པ། །སྟོན་ནི་རབ་ཏུ་བྱིན་པ་དང་། །སློག་  
ཆགས་ཐོང་བ་དབྱིག་སོགས་ཀྱིས། །འཆེ་བ་མེད་ལས་ནད་མེད་ཡིན། །ཞེས་པ་  
ལྟར་རོ་གཉིས་པ་མར་མེ་དང་། །གོས་གསར་རྒྱན་སྦྱིན་བཟོད་པ་བསྟེན་པ་སྟེ། །ཞོ་  
བ་མེད་ལ་བརྟེན་པ་དང་། །རྒྱན་སྦྱིན་པ་ཡིས་གཟུགས་བཟང་ཉིད། །ཕྱག་དོག་མེད་  
པའི་འབྲས་བྱ་ནི། །བསྐྱལ་བ་བཟང་ཐོར་རབ་ཏུ་བཤད། །ཅེས་པ་ལྟར་རོ་གསུམ་པ་  
སྒྲ་མ་དང་། །དཀོན་མཆོག་སོགས་ལ་ཕྱག་དང་གུས་པ་དང་། །ང་རྒྱལ་བཅོམ་ནས་  
གཞན་ལ་བློན་ལྟར་གུས། །བཞི་བ་ཟས་གོས་ལ་སོགས་སྟོང་བ་ལ། །སྦྱིན་དང་སྤྲུག་  
བསྐྱལ་བ་དང་ཡོན་ཏན་ཞིང་། །ཡོ་བྱད་མེད་ལ་སྦྱིན་དང་པན་འདོགས་པའོ། །ལྷ་བ་  
རྩན་ཆོག་ལ་སོགས་ངག་གི་བཞི། །སྟོང་ལ་གོམས་པར་བྱེད་པའོ་འུག་པ་ནི། །ཡོན་  
ཏན་སྟོ་ཆོགས་སྦྱབ་པར་སྟོན་ལམ་འདེབས། །མཆོག་གསུམ་སྒྲ་མ་པ་མ་ལ་སོགས་  
མཆོད། །བདུན་པ་སྦྱིས་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་དགའ་ཞིང་། །བྱད་མེད་དངོས་པོ་ལ་  
ནི་ཉེས་དམིགས་སུ། །བལྟ་དང་བྱད་མེད་ལུས་འདོད་འདུན་པ་བསྐྱོག་། །པོ་དབང་  
གཙོད་པ་ནམས་ལས་ཐར་བར་བྱེད། །བརྒྱད་པ་གཞན་གྱིས་མི་རུས་རང་གིས་  
བྱེད། །རང་དང་སྟོམ་པས་རུས་ལ་གྲོགས་བྱེད་ཅིང་། །བཟའ་བ་དང་ནི་བཏུང་བ་སྟེར་  
བའོ། །རྩུ་བརྒྱད་རང་ལ་སྟོས་པའི་སེམས་དག་པ། །གཉིས་ནི་སྦྱིང་ནས་ཤུགས་འག་  
སྦྱབ་པ་དང་། །དགེ་ཅུ་བྱང་ཆུབ་སྦྱིང་ཐོར་བསྟོ་བའོ། །གཞན་ལ་སྟོས་པ་གཉིས་ནི་  
ཆོས་མཐུན་པ། །རབ་འབྱིང་ཐ་མར་ཕྱག་དོག་འབྲན་བརྟན་སྤང་། །དགའ་ཞིང་ཉིན་  
བཞིན་སྤྲད་བྱར་མང་དུ་རྟོག་། །སྦྱོར་བ་དག་པ་རང་ལ་སྟོས་ནས་ནི། །དུས་རིང་བར་  
མ་ཆད་དང་ཤུགས་འག་པའོ། །གཞན་ལ་སྟོས་པ་མ་སྤངས་ལེན་དུ་གཞུག་། །སྤངས་

ནམས་དགའ་བསྐྱེད་རྒྱན་དུ་བྱེད་དུ་གཞུག། ཞིང་དག་པ་ནི་བསམ་སྦྱར་དེ་དག་  
ཉིད། །འབྲས་བུ་བཟང་མང་སྟེར་བས་ཞིང་དུ་བཞག། །དེ་དག་ནམས་ནི་བྱང་སར་  
གསུངས་པ་ལ། །འགྲེལ་བར་གསུངས་པས་བསྐྱང་ནས་བཤད་པའོ། །

གསུམ་པ་བསམ་ནས་འདུག་ལྷོག་བྱ་ཚུལ་ལ། །སྦྱིར་བསྟན་པ་དང་སྟོབས་  
བཞིས་སྦྱང་ཚུལ་གཉིས། །དང་པོ་སྦྱིར་ན་ལས་འབྲས་བསམ་པ་ལ། །དོ་གཤམ་ཤིན་  
དུ་ཆེ་དགོས་སྦྱོད་འདུག་ལས། །མི་དགེ་བ་ལས་སྦྱག་བསུལ་འབྱུང་། །དེ་ལས་རི་  
ལྟར་ངེས་ཐར་ཞེས། །ཉིན་མཆན་ཏྲག་དུ་བདག་གིས་ནི། །འདི་ཉིད་འབང་ཞིག་  
བསམ་པར་རིགས། །དགེ་བའི་ཕྱོགས་ནི་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །ཅ་བ་མོས་པར་བྱབ་པས་  
གསུངས། །དེའི་ཡང་ཅ་བ་ཏྲག་དུ་ནི། །ནམ་སྟོན་འབྲས་བུ་བསྐྱོམས་པས་སོ། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་དཀར་ནག་གི། །ལས་དང་འབྲས་བུ་ཤེས་བྱས་ནས། །ཤེས་པ་ཅམ་  
ལ་མི་འཛོག་པར། །ཡང་དང་ཡང་དུ་བསྐྱོམ་དགོས་ཏེ། །འདི་ཉིད་ཤིན་དུ་སྒྲིག་གྱུར་  
བས། །ངེས་པ་རྟེན་པ་དཀར་ཕྱིར་རོ། །དེ་ཡང་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས། །ཁློ་བ་སྐར་  
མར་བཅས་པ་གནས་སྤང་ཞིང་། །རི་དང་གྲོང་དུ་བཅས་པའི་ས་ཞིག་ལ། །ནམ་མཁའི་  
ཁམས་ནི་ནམ་པ་གཞན་གྱུར་གྱང་། །སྦྱོང་ནི་མི་བདེན་པ་ཡི་ཆོག་མི་གསུང་། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཡི། །གསུང་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ནས་བསྐྱུང་  
དགོས་ཏེ། །འདི་ལ་བཅོས་མིན་ངེས་པ་མ་རྟེན་ན། །གང་ལའང་རྒྱལ་བ་དགྲེས་པའི་  
ངེས་མི་རྟེན། །ཁ་ཅིག་སྦྱོང་བ་ཉིད་ལ་ངེས་རྟེན་སྟེ། །ཟེར་ནས་ལས་འབྲས་བྱེད་དུ་  
གསོད་པ་ནི། །སྦྱོང་བ་བྱིན་ཅི་ལོག་དུ་གོ་བ་སྟེ། །སྦྱོང་ཉིད་གོ་ན་དེ་ཉིད་རྟེན་འབྲེལ་  
ཀྱི། །དོན་དུ་མཐོང་ནས་ལས་འབྲས་ནམ་བཞག་ལ། །ངེས་པ་སྦྱི་བའི་ཕྱོགས་བྱེད་  
དེ་ཉིད་ལས། །སྦྱུ་མ་རྩ་བུར་སྟོག་རྒྱ་སྟོག་འདྲ་ཞིང་། །ཆོས་ནམས་ཐམས་ཅད་རྩ་



ཡི་རྩེ་བ་བཞིན། །ཤི་ནས་འཛིག་རྟེན་པ་རྩེ་ལ་འགྲོ་བ་ཡི། །སེམས་ཅན་ཤེད་ལས་  
 སྐྱེས་པ་མི་དམིགས་ཀྱང་། །ལས་ནམས་བྱས་པ་མེད་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། །དཀར་ནག་  
 རི་བཞིན་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པར་བྱེད། །རིགས་པའི་ཚུལ་གྱི་སྒྲོ་འདི་བཟང་བོ་སྟེ། །སྤ་  
 ཞིང་མཐོང་དཀར་རྒྱལ་བའི་སྤྱོད་ཡུལ་ཡིན། །ཞེས་སོ་དེས་ན་ལས་དང་འབྲས་བུ་  
 ལ། །ངེས་པ་བསྐྱེད་ནས་ཉིན་མཆན་ཐམས་ཅད་དུ། །རང་གི་སྒྲོ་གསུམ་རི་ལྟར་  
 སྤྱོད་ཅིང་འདུག །སྟམ་དུ་རྟོག་ཅིང་མི་དགའི་སྤྱོད་པ་ལས། །ལོག་སྟེ་དགོ་ལ་འཇུག་  
 བ་ངན་སོང་དུ། །སྐྱེ་བ་གཙོད་པར་རྒྱ་མཚོས་ཞུས་ལས་བཤད། །དེ་ལྟར་བརྟག་ན་  
 ཆོས་དང་རང་ཅག་གཉིས། །བར་འགྲུང་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་སྐྱེས་རབས་ལས། །ནམ་  
 མཁའ་དང་ནི་ས་གཞིའི་བར་ཡང་རིང་། །རྒྱ་མཚོའི་པ་རྩེ་ལ་ཆུར་རྩེ་ལ་འགྲམ་ཡང་  
 རིང་། །ཤར་རུབ་གཉིས་གྱི་རི་བར་དེ་བས་རིང་། །པལ་དང་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱང་དེ་  
 བས་རིང་། །ཞེས་པས་བཤད་དེ་རང་རྒྱུད་ལས་འབྲས་དང་། །བསྐྱེད་ཆེ་ཆོས་དང་ཡེ་  
 ནས་མ་མཐུན་པ། །རིག་ན་མཁས་པ་ཡིན་ཅིང་མ་རིག་ན། །བྱིས་པའི་ཐ་ཆད་ཡིན་  
 ཏེ་ཆོམས་ལས་ནི། །བྱིས་པ་གང་ཞིག་བྱིས་པའོ་ཞེས། །ཤེས་པ་དེ་འདྲིར་མཁས་  
 པ་ཡིན། །བྱིས་པ་གང་ཞིག་མཁས་སེམས་པ། །དེ་ནི་བྱིས་པ་ཞེས་བརྗོད་དོ། །ཞེས་  
 སོ་དེ་ལྟར་ཆོས་དང་མ་མཐུན་པ། །རིག་ནས་ཉིས་པར་སྤྱོད་ལས་སྟོག་དགོས་  
 ལ། །སྟོག་ཚུལ་བདེན་པ་བོ་ཡི་ལུ་ལས། །རྒྱལ་བོ་ཁྱོད་ནི་སྟོག་གཙོད་མ་མཛད་  
 ཅིག །སྐྱེ་བོ་ཀུན་ལ་སྟོག་ནི་རབ་ཏུ་པངས། །དེ་བས་ཡུན་རིང་ཆེ་བསྐྱེད་སྤྱོད་ལྟ་  
 པ། །ཡིད་གྱི་དགྲ་ལའང་སྟོག་གཙོད་མི་བསམ་མོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མི་དགོ་  
 བཅུ་ལ་སོགས། །ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཡི་ལས་ནམས་ལ། །ཀུན་སྤྱོད་བསམ་པ་ཅན་ཡང་  
 མི་རྒྱ་བར། །སྟོམ་སེམས་ཀུན་ཏུ་བསྟེན་གོམས་ལན་མང་བྱ། །དེ་ལྟར་ཉིས་པར་སྤྱོད་

ལས་མ་ལོག་ན། །སྤྱག་བསྐྱལ་མི་འདོད་བཞིན་དུ་སྤྱོད་དགོས་པས། །འཕྲལ་དུ་ཅུང་  
ཟད་བདེ་བར་སྦྱང་ན་ཡང་། །འབྲས་བུ་སྒྲིན་ཆེ་མཆེ་མས་གདོང་གཡོགས་ཏེ། །མི་  
འདོད་བཞིན་དུ་བསྐྱེན་དགོས་ལས་ལ་འཛེམ། །རྣམ་སྒྲིན་སྤྱོད་ཆེ་དགའ་བདེ་ལ་སྤྱོད་  
པའི། །ལས་རྣམས་བྱ་བར་རིགས་ཏེ་ཆོམས་ལས་ཀྱང་། །ཁྱོད་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱིས་  
འཛིགས་ཤིང་། །ཁྱོད་ལ་སྤྱག་བསྐྱལ་མི་སྤྱག་ན། །མངོན་སུམ་དག་གམ་སྒྲོག་ཏུ་འང་  
རུང་། །སྤྲིག་པ་ཅན་གྱི་ལས་མི་བྱ། །གལ་ཏེ་སྤྲིག་པའི་ལས་བྱས་སམ། །བྱེད་ཀྱང་  
རུང་སྟེ་ཁྱོད་གྱིས་ནི། །ཀོག་ཅེས་ལངས་ཏེ་བློས་བྱས་ཀྱང་། །སྤྱག་བསྐྱལ་ལས་ནི་  
ཐར་མི་འགྱུར། །གང་དུ་གནས་ན་ལས་གྱིས་མི་ཚུགས་པའི། །ས་སྤྱོགས་དེ་ནི་ཡོད་  
པ་མ་ཡིན་ཏེ། །བར་སྦྱང་ལ་མེད་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ན་མེད། །རི་བོ་རྣམས་ཀྱི་གསེབ་ཏུ་  
ཞུགས་ཀྱང་མིན། །ཞེས་དང་བྱིས་པ་ཤེས་རབ་ཚུང་དུ་དག །བདག་ལ་དག་བཞིན་  
བྱེད་པ་ཡིས། །གང་ཞིག་འབྲས་བུ་ཆར་འགྱུར་བའི། །སྤྲིག་ཅན་ལས་ནི་སྤྱོད་པར་  
བྱེད། །གང་དག་བྱས་པས་གདུང་འགྱུར་ཞིང་། །མཆེ་མས་གདོང་གཡོགས་དུ་བཞིན་  
དུ། །རྣམ་སྒྲིན་སོ་སོར་སྟོན་པ་ཡི། །ལས་དེ་དག་ནི་མ་བྱས་ལེགས། །གང་ཞིག་  
བྱས་ན་མི་གདུང་ཞིང་། །དགའ་ཞིང་ཡིད་ནི་བདེ་བ་ཡིས། །རྣམ་སྒྲིན་སོ་སོར་སྟོན་  
པ་ཡི། །ལས་དེ་དག་ནི་བྱས་ན་ལེགས། །བདག་ཉིད་བདེ་བ་འདོད་པའི་བྱིར། །ཁྱོད་  
ཅིང་སྤྲིག་པའི་ལས་བྱས་པའི། །སྤྲིག་ལས་དེ་ཡི་རྣམ་སྒྲིན་དག །དུ་བཞིན་ཉམས་སུ་  
སྤྱོད་བར་འགྱུར། །སྤྲིག་ལས་འཕྲལ་དུ་ངེས་པར་ནི། །མཆོན་བཞིན་གཙོད་པར་མི་  
བྱེད་ཀྱང་། །སྤྲིག་པའི་ལས་གྱིས་འགྲོ་བ་དག །པ་རོལ་ཏུ་ནི་མངོན་པར་འགྱུར། །གང་  
དུ་དེ་དག་རྣམ་སྒྲིན་ནི། །ཆ་བ་སོ་སོར་སྟོན་པ་ཡི། །སྤྲིག་པའི་ལས་གྱིས་འགྲོ་བ་  
དག །པ་རོལ་ཏུ་ནི་ཤེས་པར་བྱ། །ཞུགས་ལས་གཡའ་ནི་ལངས་ཀྱུར་བ། །ལངས་པ་

དེས་ནི་དེ་ཉིད་ཟ། །དེ་བཞིན་མ་བརྟགས་བྱས་པ་ཡི། །རང་གི་ལས་གྱིས་ངན་འགྲོར་  
འགྲོ། །ཞེས་སོ་འགྲོ་བ་གཉིས་སུ་སྐྱེ་བ་ནི། །ལས་གྱི་དབང་གིས་ཡིན་པར་མ་ཟད་  
གྱི། །ད་ལྟར་རང་ཅག་རྣམས་ལ་བདེ་སྤྱད་དང་། །ལེགས་ཉེས་གང་བྱུང་ཐམས་ཅད་  
ལས་དབང་གིས། །ཡིན་ཏེ་སྔོན་ཆེ་སྔོན་པ་སངས་རྒྱས་གྱིས། །གང་ཟག་སུ་ལ་ཉེས་  
སྔོན་ཅི་བྱུང་ཡང་། །སྤྱོད་པ་ངན་མཁར་ལན་སོགས་གྱིས་ལན་ནོ་ཞེས། །ལེ་ལན་  
གཞན་ལ་མ་བདས་ལས་འདི་འདྲ། །བྱས་པས་འདི་ལྟར་འབྱུང་རོ་ཞེས་བྱ་བ། །ཤ་  
སྟག་གསུངས་ཞེས་དགེ་བཤེས་ཤ་ར་བས། །གསུངས་པ་ཤིན་ཏུ་མད་པས་དཀར་  
ནག་གི། །ལས་གཉིས་རགས་པ་ལྟ་ཞོག་སྤྱོད་མོ་ལའང་། །སྤྱང་དོར་ཚུལ་བཞིན་བྱ་  
དགོས་དེར་མ་ཟད། །སྔོན་བསགས་སྤྱི་གཞུང་ཆེ་ཆུང་སྤྱོད་ཆོགས་པ། །རྒྱུད་ལ་ཡོད་  
ཅིང་ད་ལྟའང་སོག་བཞིན་པ། །ཡིན་པས་དེ་དག་བཤགས་པས་མ་སྤྱངས་ན། །དེ་  
ཡི་དབང་གིས་སྤྱད་བསྐྱུང་ལ་ངེས་པར་སྤྱོད་། །དེ་ན་སྤྱི་གཞུང་སྤྱང་དགོས་སྤྱང་བ་  
ནི། །སྤྱོད་གསུམ་སོ་སོའི་གཞུང་ནས་འབྱུང་བ་བཞིན། །ཕྱིར་བཅོས་ཚུལ་ལ་འབད་  
ཅིང་སྤྱི་གཞུང་ནི། །སྤྱོད་པས་བཞིའི་བཤགས་པས་སྤྱོད་བའི་ཚུལ་ལ་འབད། །

གཉིས་པ་སྟོབས་བཞིས་སྤྱང་ཚུལ་སྟོབས་བཞི་བོ། །ཆང་བའི་བཤགས་པས་  
སྤྱོད་བར་ངེས་པའི་ལས། །མཆམས་མེད་སོགས་ཀྱང་སྤྱོད་བར་བསྟན་རིམ་  
ལས། །རྣམ་པར་སུན་འབྱེན་གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྤྱོད། །ཉེས་པ་ལས་སྤྱོད་ཉེན་གྱི་  
སྟོབས་རྣམས་ནི། །མཆམས་མེད་ལ་སོགས་སྤྱི་གཞུང་ཆོགས་ཆེན་ཡང་། །ཟེལ་  
གྱིས་གཞོན་ཅིང་སྤྱོད་བར་རྒྱལ་བས་གསུངས། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་དེ་ལ་སྟོབས་བཞི་  
ལས། །དང་པོ་སུན་འབྱེན་སྟོབས་ནི་དེ་ཉིད་ལས། །དང་པོ་འགྲོད་པས་བདག་ལ་  
རབ་སྦྱང་ནས། །དུག་ཟོས་སྤྱད་ལྟར་བཤགས་པས་སྤྱང་བ་སྟེ། །ཉེ་བར་འཁོར་གྱིས་

ཁྱེས་དང་བསྟོ་བའི་རྒྱལ། །གསེར་འོད་དམ་པའི་ཆོ་གས་བཤགས་པའོ། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས། །མི་དགེ་བསགས་ལ་འགྱོད་པ་མང་བ་  
སྟེ། །འདི་སྟེ་བ་ལ་སྤར་བཤད་མི་དགའི་འབྲས། །རྣམ་སྟོན་ལ་སོགས་སྟེད་ཚུལ་  
སྟོམ་དགོས་སོ། །བསྟོ་བཟང་བྱེད་ཅིང་འགྱོད་པའི་ལག་ལེན་ནི། །ཉེ་བར་འཁོར་  
གྱིས་ཁྱེས་ལས་བྱུང་བ་ཡི། །སངས་རྒྱས་སོ་ལྟར་བརྟེན་པའི་བཤགས་པ་  
དང་། །ཡོངས་སུ་བསྟོ་བའི་རྒྱལ་བོ་ལས་གསུངས་དང་། །གསེར་འོད་དམ་པའི་  
བཤགས་པ་ལ་སོགས་པའི། །མདོ་ཆོག་དག་ཏུ་བརྫོད་ཅིང་དོན་ཡིད་ལ། །བསམ་  
ནས་འགྱོད་པ་དྲག་པོས་བཤགས་པར་བྱ། །གཉིས་པ་གཉིན་པོའི་སྟོབས་ནི་དེ་ཉིད་  
ལས། །གཉིས་པ་ཐེག་མཆོག་མདོ་བཟང་ལ་སྦྱར་དང་། །ཆོས་ཀྱན་སྦྱང་བ་ཉིད་ལ་  
འཇུག་པ་དང་། །གསང་སྤགས་མཐུ་ཆེན་བརྒྱས་བརྫོད་བྱེད་པ་དང་། །བདེར་  
གཤེགས་སྟུ་གཟུགས་བྱེད་དང་མཆོད་ལ་སོགས། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་བཟང་བོ་སྦྱོད་པ་  
ལས། །འཆོམས་མེད་ལྟ་བོ་དག་གི་སྤྲིག་པ་རྣམས། །གང་གིས་མི་ཤེས་དབང་གིས་  
བྱས་པ་དག །དེ་ཡིས་བཟང་བོ་སྦྱོད་པ་འདི་བརྫོད་ན། །ལྟར་དུ་མ་ལུས་ཡོངས་སུ་  
བྱང་བར་འགྱུར། །ཞེས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་བོའི་སྟོན་ལམ་དང་། །ཤེར་བྱིན་རྒྱས་འབྲིང་  
བསྟུས་པ་ལ་སོགས་པའི། །མདོ་སྟེའི་ཆོག་ནི་སྟོ་ལ་ལེན་པ་དང་། །འཛིན་དང་སྟོག་  
དང་ཁ་ཉོན་བྱེད་པ་ཡི། །མདོ་སྟེ་བཟང་མོ་ལ་ནི་བརྟེན་པ་དང་། །མི་ལམ་བསྟན་པའི་  
མདོ་ལས་ངེ་སྤྱད་དུ། །མ་སྟེས་དག་ཡིས་པ་ནི་བསད་གྱུར་ཅིང་། །དེ་བཞིན་  
གཤེགས་པ་དགོང་བའི་སྦྱར་བྱས་ཀྱང་། །དེ་སེམས་གཅིག་གིས་ངན་འགོ་རྣམ་གྲོལ་  
ན། །གང་ཐག་དམ་པ་གང་ཡིན་སྟོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་པས་བདག་མེད་འོད་གསལ་  
ཆོས་ཉིད་ལ། །འཇུག་ཅིང་གདོད་ནས་དག་པར་ཡིད་ཆེས་བ། །སྤྲིག་པ་སྦྱོང་བྱེད་

མཆོག་ཏུ་ལེགས་བསྐྱེད་པས། །ཟབ་མོ་སྟོང་བ་ཉིད་ལ་མོས་པ་དང་། །དབྱང་བ་  
 བཟང་པོས་ཁྱུས་པའི་མདོ་སྡེ་ལས། །སོ་ཀ་ནགས་མེ་མཆེད་པའི་མེ་ལྷེ་ཡིས། །མ་  
 བསྐྱེམས་བཞིན་དུ་ཆང་ཆིང་ཀུན་སྒྲེགས་ལྟར། །བཟླས་བཞིན་མེ་ལ་ཚུལ་གྲིམས་  
 རྒྱང་གིས་སྤར། །བཙོན་འགྲུས་ཆེན་པོའི་མེ་ལྷེས་སྒྲིག་པ་སྒྲེག། །དེ་ལྟར་གངས་ལ་ཉི་  
 མའི་འོད་ཟེར་གྱིས། །གདུངས་ན་གཟི་བཞིན་མི་བཟོད་འཇུ་བ་བཞིན། །ཚུལ་གྲིམས་  
 ཉི་མའི་འོད་ཟེར་བཟླས་བཞིན་གྱིས། །གདུངས་ན་སྒྲིག་པའི་གངས་ཀྱང་ཟད་པར་  
 འགྱུར། །ཐུན་ནག་སྒྲག་ལ་མར་མེ་ཡུང་བ་ཡིས། །ཐུན་ནག་མ་ལུས་སེལ་བར་བྱེད་  
 པ་བཞིན། །ཆེ་རབས་སྟོང་ནས་བསགས་པའི་སྒྲིག་པའི་ཐུན། །བཟླས་བཞིན་མར་  
 མེས་ཐུང་དུ་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་པན་ཡོན་ཆེ་བ་ཡི། །དེ་བཞིན་  
 གཤེགས་པའི་ཡིག་བརྒྱ་ལ་སོགས་པའི། །གཟུངས་སྒྲགས་ཟབ་མོ་སྒྲིག་པ་བྱང་བ་  
 ཡི། །མཆོན་མ་མཐོང་གི་བར་དུ་བཟླས་བཞིན་བྱ། །མཆོན་མ་མི་ལམ་ན་ནི་བས་ངན་  
 རྒྱུག །ཞོ་དང་འོ་མ་ལ་སོགས་འབྱང་བ་དང་། །རྒྱུག་དང་ཉི་ཟླ་མཐོང་དང་མཁའ་ལ་  
 འགྲོ། །མེ་འབར་བ་དང་མ་ཉེ་མི་ནག་ཐུབ། །དགེ་སྟོང་དགེ་སྟོང་མ་ཡི་དགེ་འདུན་  
 མཐོང་། །འོ་མ་འབྱང་བའི་ཤིང་དང་སྤང་པོ་དང་། །ཁྱུ་མཆོག་རི་དང་སེང་གི་ཁང་  
 བཟང་གི། །སྟོང་དུ་འཛེགས་དང་དམ་པའི་ཆོས་ཉན་པ། །མིས་པ་ཡིན་པར་བསྐྱེལ་  
 བྱེད་གཟུངས་ལས་གསུངས། །དེ་ལྟར་བཟླས་བཞིན་ལ་ནི་བརྟེན་པ་དང་། །འཇམ་  
 དཔལ་ཅུ་བའི་རྟོག་པར་རི་སྐད་དུ། །བསྐྱེལ་བ་བྱེ་བར་བྱས་པའི་སྒྲིག་ །ཤིན་ཏུ་མི་  
 བཟད་གང་ཡིན་པ། །ས་སྟོང་རི་མོ་མཐོང་བ་ཡི། །དེ་ཡི་མོད་ལ་བྱང་བར་བྱེད། །ཅེས་  
 པས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་རྒྱ་གཟུགས་དང་། །མཆོད་རྟེན་སྦྱོར་བྱེད་ལ་བརྟེན་པ་  
 དང་། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་རྒྱ་གཟུགས་མཆོད་རྟེན་ལ། །དང་བས་མཆོད་པ་

བྱེད་ལ་བརྟེན་པ་དང་། །རིན་ཆེན་གཙུག་ཏྱར་ཅན་དང་བདེར་གཤེགས་  
བརྒྱད། །སངས་རྒྱས་སོ་ལྷ་ལ་སོགས་སངས་རྒྱས་དང་། །འོད་གྱི་ཏྱིག་དང་ཡེ་ཤེས་  
སྒྲུ་མ་དང་། །དབང་བོ་ཞི་དང་སྟོན་ལམ་སྟོ་གོས་དང་། །འཇམ་དཔལ་དབྱངས་སོགས་  
བྱང་སེམས་མཐུ་ཆེ་བ། །རྣམས་ཀྱི་མཆན་ནས་བརྗོད་ལ་བརྟེན་པ་སྟེ། །བསྐྱབ་  
བརྟུས་ལས་ནི་དངོས་སུ་གསུངས་པ་དུག །གཞན་ཡང་སྟེག་སྟེབ་སྟོང་བྱེད་ཤིན་ཏུ་  
མང་། །གསུམ་པ་སྟོག་པའི་སྟོབས་ནི་དེ་ཉིད་ལས། །གསུམ་པ་ཉེས་སྟོད་མ་ལུས་  
སྟོམ་པ་ནི། །སྤར་བཤད་རྣམས་ཀྱང་བད་བྱེད་སྟོབས་བསྟེན་པའོ། །ཞེས་སོ་ཉེས་  
སྟོད་ཕྱིན་ཆད་སྟོམ་པ་ཡིས། །སྟོ་གསུམ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཆོས་རྣམས་ཀྱི། །སྟེབ་  
པ་བྱས་དང་བྱེད་དུ་བརྟུག་པ་དང་། །རྗེས་སུ་ཡི་རངས་སྤྲོ་ཆད་ཅི་བྱས་པ། །ཐམས་  
ཅད་འཛོམས་པར་ཉི་མའི་སྟོང་བོར་གསུངས། །སྟོམ་སེམས་མེད་ན་རྣམ་པར་སུན་  
འབྱིན་དང་། །གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྟོད་པས་བཤགས་པ་ཡང་། །ཆོག་ཙམ་ཞིག་ཏུ་འགོ་  
བ་ལ་དགོངས་ནས། །ཕྱིན་ཆད་སྟོམ་མམ་ཞེས་པའི་ངི་བ་ནི། །ལུང་ལས་གསུངས་  
ཞེས་རྒྱ་ཆེར་འགྲེལ་ལས་བཤད། །དེ་ཕྱིར་སྟོམ་སེམས་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ལ། །དེ་ཡང་  
སུན་འབྱིན་སྟོབས་ལ་རག་ལས་སོ། །བཞི་བ་རྟེན་གྱི་སྟོབས་ནི་དེ་ཉིད་ལས། །བཞི་  
བ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་བརྟན་པ་ཡི། །རྟེན་ལས་བརྗེ་བ་མེད་པའི་གནས་ཐོབ་  
ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དགོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་དང་། །ཐེག་ཆེན་སེམས་  
བསྐྱེད་གཉིས་ལ་ལེགས་བརྟེན་ན། །སྟེག་པས་བརྗེ་བར་མི་འགྱུར་ཆོས་ཉིད་དོ། །དེ་  
ལྟར་ཕག་གི་རྟོགས་པ་བརྗོད་པ་ལས། །གང་དག་སངས་རྒྱས་སྐྱབས་དོང་བ། །དེ་  
དག་ངན་འགོར་འགོ་མི་འགྱུར། །མི་ཡི་ལུས་ནི་སྤངས་ནས་སུ། །དེ་དག་ལྷ་ཡི་ལུས་  
འཛོལ་བོ། །ཞེས་དང་དགོན་མཆོག་གཞན་གཉིས་ལའང་། །དེ་བཞིན་སྤར་ཏེ་



གསུངས་པ་དང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོད་འཇུག་ལས། །སྤྲིག་པ་ཡིན་ཏུ་མི་  
 བཟད་བྱས་ན་ཡང་། །དཔའ་ལ་བརྟེན་ནས་འདིགས་པ་ཆེན་པོ་ལྟར། །གང་ལ་བརྟེན་  
 ནས་ཡུད་ཀྱིས་གྲོལ་འགྱུར་བ། །དེ་ལ་བག་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཅིས་མི་བརྟེན། །དེས་  
 བྱི་དུས་མཐའི་མེ་བཞིན་སྤྲིག་ཆེན་རྣམས། །སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་ངེས་པར་སྟེག་  
 པར་བྱེད། །ཅིས་པ་ལྟར་རོ་སྟོབས་བཞིས་སྦྱངས་པ་ཡིས། །སྤྲིག་པ་འདག་ལུགས་  
 ངན་འགོ་སྤྱག་བསྐལ་བ། །ཆེན་པོ་སྦྱེད་པའི་རྒྱ་རྣམས་རྒྱང་དུ་ཅམ། །སྦྱེད་པའི་རྒྱ་དུ་  
 འགྱུར་བའམ་ངན་འགོ་དུ། །སྦྱེས་ཀྱང་དེ་ཡི་སྤྱག་བསྐལ་མི་སྤྱོད་བའམ། །ད་ལྟའི་  
 རྟེན་ལ་མགོ་བོ་ན་བ་ཅམ། །བྱང་བས་དག་ནས་འགོ་དང་རྒྱན་རིང་པོར། །སྤྱོད་  
 དགོས་རྣམས་ནི་བྱང་དུའམ་གཏན་མི་སྤྱོད། །ལ་སོགས་ཅི་རིགས་པར་ནི་འགྱུར་བ་  
 རྟེ། །དེ་ཡང་སྤྱོད་སྟོབས་ཆེ་རྒྱང་གཉེན་པོ་ཡི། །སྟོབས་བཞི་རྣམས་དང་མ་རྣམས་  
 ལུགས་བྲག་ཞན། །སྦྱང་ཡུན་རིང་བྱང་སོགས་ཀྱིས་ཡིན་པས་ན། །འདག་པའི་རྩལ་  
 བྱི་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་སོ། །གཞན་ཡང་ངན་འགོར་འགོ་བའི་ལས་རྣམས་ནི། །འདིས་  
 བྱི་མགོ་བོ་ཆ་བ་ཅམ་དུ་འགྱུར། །ཞེས་སོགས་སྤྲིག་པ་འདག་ལུགས་མང་དུ་  
 གསུངས། །ལས་རྣམས་བསྐྱལ་བ་བརྒྱར་ཡང་རྒྱད་མི་བ། །ཞེས་པ་སྟོབས་བཞིའི་  
 གཉེན་པོ་མེད་ལ་དགོངས། །ངེས་པར་སྤྱོད་བར་གསུངས་པའང་དེ་དང་འབྲ། །མ་  
 ངེས་པ་ནི་གཉེན་པོ་མ་བསྐྱོམ་ཀྱང་། །འབྲས་བུ་འབྱིན་པའི་ངེས་པ་མེད་པ་ལ། །བྱེད་  
 པ་ཡིན་པར་བརྒྱད་སྟོང་འགྲེལ་ཆེན་དུ། །གསུངས་ཤིང་བཤགས་པས་རྣམ་སྤྲིན་  
 འབྱིན་པ་ཡི། །རུས་པ་ཉམས་པར་བྱས་རྣམས་རྒྱུན་གཞན་དང་། །འཕྲད་ཀྱང་རྣམ་  
 སྤྲིན་འབྱིན་པར་མི་འགྱུར་ལ། །དེ་བཞིན་ལོག་ལྟ་སྦྱེས་དང་ཁོང་ཁྱོ་ཡིས། །དགོ་ཅ་  
 བཅོམ་པའང་འབྲས་བུ་མི་འབྱིན་པ། །གཉིས་པོ་འབྲ་བར་རྟོག་གི་འབར་བར་

གསུངས། །གལ་ཏེ་སྤྱིང་ངེས་ལས་ཀྱང་འདག་འགྱུར་ན། །ལས་ཀྱིས་རྣམ་པར་སྤྲིན་  
བ་མ་གཏོགས་སོ། །ཞེས་པ་མདོ་ལས་གསུངས་པ་རི་སྟུང་ན། །དུས་ལོང་མིག་  
གཅིག་ཞ་འབྲེང་འོན་སྟུག་སོགས། །ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་རྣམ་པར་སྤྲིན་ཟེན་  
བ། །བཤགས་པ་སོགས་ཀྱིས་བརྒྱུག་ཏུ་མེད་ལ་དགོངས། །གལ་ཏེ་ལས་ཀྱི་འབྲས་  
བྱ་མ་སྤྱད་བ། །ཚུལ་བཞིན་བཤགས་པས་ཡོངས་སུ་བད་འགྱུར་ན། །མ་སྤྲེས་དག་  
དང་བདེ་བྱེད་ལྟ་བུ་ནི། །མནར་མེད་པ་རུ་སྤྲེས་པ་ཅི་ཞེ་ན། །ལས་འབྲས་ལ་ནི་ཡིད་  
ཆེས་སྤྱེད་པའི་ཕྱིར། །མནར་མེད་སོགས་སུ་སྤྲེ་བ་བསྟན་པ་ཅུམ། །ཡིན་གྱི་ལས་  
རྣམས་མ་བཟང་པ་མིན་ཏེ། །དར་གྱི་ཕོ་ཡོང་བརྟུང་ལས་འཕར་བ་བཞིན། །དེར་ནི་  
སྤྲེས་ཀྱང་དཔུལ་བའི་མེ་སོགས་ཀྱིས། །རེག་པ་མེད་པར་དེ་ལས་ཐར་བའི་  
ཕྱིར། །དེས་ན་སྤྲིག་པ་ཅད་ནས་འབྱེན་པར་ཡང་། །བྱུང་ཅིང་ལས་ལ་འབྲས་བྱ་མེད་  
པ་ཡང་། །མིན་པར་བྱུང་ཅེས་རྟོག་གི་འབར་བར་བཤད། །བཤགས་པས་སྤྲིག་པ་  
ལྟག་མེད་དག་པ་དང་། །དང་པོ་ཉིད་ནས་མ་གོས་པ་གཉིས་ནི། །བྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་  
སྟེ་བྱང་སེམས་ཀྱི། །རྩ་ལྷུང་བྱུང་བས་བྱང་སྤྱོམ་སྤྱར་སྤྱངས་པས། །འཆོས་པར་རུས་  
ཀྱང་ཆེ་དེར་ས་དང་པོ། །ཐོབ་མི་སྤྱིད་ཅེས་བྱང་སར་གསུངས་པ་དང་། །སྤྲིག་གོགས་  
དབང་གིས་དམ་ཆོས་སྤྱོད་བའི་ལས། །བཀྱིས་པ་དེས་ནི་འགྱོད་པས་ལོ་བདུན་  
ཀྱི། །བར་དུ་ཉིན་རེར་དུས་གསུམ་ཉིས་པ་ལ། །ཉིས་པར་ཤེས་ནས་བཤགས་ན་བྱང་  
འགྱུར་ཏེ། །དེ་ནས་ཚུམ་པ་རི་ལྟར་སྤྱར་ན་ཡང་། །བཟོད་པ་ཐོབ་ལ་བསྐྱལ་བ་བཅུ་  
དགོས་པར། །རྣམ་པར་འཐག་པ་བསྟུས་པའི་མདོ་ལས་གསུངས། །དེས་ན་འབྲས་  
བྱ་ཡིད་མི་འོང་འབྱེན་བ། །མ་ལུས་འདག་ཀྱང་རྟོགས་པ་སྤྲེ་བ་སོགས། །ཆེས་ཆེར་  
རིང་དུ་འགོ་བས་དང་པོ་ནས། །ཉིས་པས་མ་གོས་པ་ལ་འབད་པར་བྱ། །དཔེར་ན་

ཀླང་ལག་བསྐྱད་པ་བཅོས་རྩང་ཡང་། །སྤར་ནས་མ་བསྐྱད་པ་དང་མི་འབྲ་  
བས། །གཏན་ནས་མ་བསྐྱད་པ་ལ་བཅོན་དགོས་བཞིན། །དེ་ལྟར་འབད་པས་ཆོམས་  
ལས་རི་སྐད་དུ། །སྤྲིག་པ་བྱས་ཤིང་བསོད་ནམས་མ་བྱས་ལ། །ཆོས་དང་གོལ་ཞིང་  
ཆོས་མིན་ཐོབ་པའི་མི། །སྤྲིག་པའི་ལས་ཅན་འཆི་བས་འཛིགས་འགྱུར་ཏེ། །ཆུ་ཆེན་  
ནང་དུ་བྱ་ངན་ཞིག་པ་བཞིན། །བསོད་ནམས་བྱས་ཤིང་སྤྲིག་པ་མ་བྱས་ལ། །དམ་པ་  
ནམས་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱི་ཆོས་སྤྱད་པས། །དེ་ནི་ནམ་ཡང་འཆི་བས་འཛིགས་མེད་  
དེ། །བརྟན་པའི་བྱ་ཡིས་པ་རོལ་འགོ་བ་བཞིན། །གསུངས་པའི་བྱ་ངན་ལྟ་བུ་མི་བྱ་  
བར། །བརྟན་པའི་བྱ་དང་འབྲ་བར་ཅི་འགྱུར་བ། །དེ་ཡང་ཆུལ་མཐུན་རིགས་པར་  
ལྟན་པའི་ཆོག །མང་དུ་སྤྲོ་ཡང་བག་མེད་ལ་འཇུག་ན། །དོན་ནི་ཆུང་ལ་རིགས་པར་  
ལྟན་པའི་ཆོག །ཉུང་དུ་ཞིག་ལས་མི་ཤེས་མི་སྤྲོ་ཡང་། །གང་ཤེས་འདོར་ལེན་བྱེད་  
ན་དོན་ཆེ་སྟེ། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་ཆོམས་ལས་ལེགས་གསུངས་པ། །གལ་ཏེ་རིགས་  
བཅས་མང་དུ་སྤྲོས་ཀྱང་ནི། །བག་མེད་མི་དག་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་འགྱུར། །དཔེར་ན་  
སྤྲགས་རྗེས་གཞན་གྱི་སྤྲགས་བབྱང་ལྟར། །དེ་དག་དགེ་སྦྱོང་སྐལ་བ་ཐོབ་མ་  
ཡིན། །གལ་ཏེ་རིགས་བཅས་ཉུང་དུ་སྤྲོ་བྱེད་ཀྱང་། །ཆོས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཆོས་ལ་སྦྱོད་པ་  
དང་། །འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་ཟུག་སྦྱོང་བྱེད་པ། །དེ་དག་དགེ་སྦྱོང་སྐལ་བ་ཐོབ་  
པ་ཡིན། །དགེ་སྦྱོང་བག་ཡོད་ལ་དགའ་ཞིང་། །བག་མེད་པ་ལ་འཛིགས་ལྟ་  
བས། །བདག་ཉིད་ངན་འགོ་ལས་འགོལ་ཏེ། །འདམ་རྩལ་ལས་ནི་སྤང་ཆེན་  
བཞིན། །དགེ་སྦྱོང་བག་ཡོད་ལ་དགའ་ཞིང་། །བག་མེད་པ་ལ་འཛིགས་ལྟ་  
བས། །སྤྲིག་པ་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་པར་བྱེད། །རྐྱང་གིས་སྡོན་ཤིང་ལོ་མ་བཞིན། །ཞེས་  
སོ་མང་དུ་བཤད་པ་དེ་ལྟ་ན། །མགོན་པོ་སྤྲོ་ཡིས་བཤེས་པའི་སྤྲིངས་ཡིག་

ལས། །གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་བ་མངོན་བཞེད་ན། །ཡང་དག་ལྟ་ལ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་  
མཛོད། །གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་ལེགས་སྤྱད་ཀྱང་། །ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྒྲིན་  
པ་མི་བཟད་ལྡན། །ཞེས་དང་བཀའ་གདམས་བསྟན་པའི་རིམ་པར་ཡང་། །གྲོང་དང་  
གྲོང་ཁྱེར་ལོ་རྟག་ཆོ་བརྒྱུ་ཡི། །ལས་སོགས་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན་ས་ཡིན་ལྟར། །མཐོ་  
རིས་བྱང་གྲོལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཀུན་གྱི། །མཐར་ཐུག་དགེ་ལེགས་གཞི་རྟེན་འདིར་  
འབད་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་བ། །ལས་གཉིས་རྒྱ་དང་  
འབྲས་བུར་བཅས་པ་ལ། །ཚུལ་བཞིན་ལྟ་བའི་ཡང་དག་ལྟ་བ་འདི། །སྦྱེས་བུའི་  
གནས་སྐབས་དོན་པོ་མཐོ་རིས་དཔལ། །མཐར་ཐུག་དོན་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་  
ལམ། །ཀུན་གྱི་གཞི་དང་རྟེན་དུ་མེད་མི་རུང་། །ཡིན་སྲིད་གོང་དུ་བཤད་པ་དེ་རྣམས་  
ཀྱིས། །མཆོན་དེ་འཛངས་སྒྲན་བྲན་པ་ཉིད་བཞག་དང་། །ལས་དང་རྟོགས་བརྩོད་བརྒྱ་  
བ་འདུལ་ལུང་གི། །རྒྱད་སྟེང་རྣམས་དང་གསུང་རབ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་། །བལྟས་ནས་  
ངེས་པ་ཤུགས་བྲག་རྒྱན་རིང་བ། །བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་གནད་ཀྱི་དོན་དུ་གཟུང་། །

གཉིས་པ་ཚུང་དུའི་བསམ་པ་སྦྱེས་པའི་ཆད། །སྤར་ནས་ཆེ་འདིའི་དོན་  
གཉེར་བཅས་མིན་པ། །ཡོད་ལ་སྤྱི་མའི་དོན་གཉེར་ཆེག་རྗེས་སུ། །འབྲང་བའི་གོ་བ་  
ཅམ་དུ་གྱུར་བ་དེ། །གོ་ས་འཕོས་ནས་སྤྱི་མ་དོན་གཉེར་བ། །གཙོ་བོར་སོང་ཞིང་ཆེ་  
འདི་དོན་གཉེར་བ། །ཞར་བྱང་ཅམ་དུ་སོང་ན་སྦྱེས་པ་ཡིན། །འོན་ཀྱང་དེ་ནི་བརྟན་  
པར་བྱ་དགོས་པས། །སྦྱེས་པ་དེ་ཡང་འབད་དེ་སྤྱང་བར་བྱ། །གསུམ་པ་དེ་ལ་ལོག་  
རྟོག་བསལ་བ་ནི། །གསུང་རབ་རྣམས་ནས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཆོག་གས་ལ། །སྒོ་ལྷོག་  
དགོས་པར་གསུངས་པ་ལ་འཁྲུལ་བ། །ཁ་ཅིག་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ལ་སོགས་  
པ། །ཕུན་སུམ་ཆོག་པའི་མངོན་པར་མཐོ་བ་ནི། །འཁོར་བ་ཡིན་པས་དེ་ལ་དོན་

གཉེར་སྦྱེད། །མི་རིགས་སྣམ་ན་དོན་དུ་གཉེར་བྱ་ལ། །གནས་སྐབས་པ་དང་མཐར་  
 ཐུག་གཉིས་ཡོད་པའི། །འཁོར་བའི་ལུས་སོགས་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་ནི། །གྲོལ་  
 བ་དོན་གཉེར་གྱིས་ཀྱང་གནས་སྐབས་སུ། །དོན་གཉེར་དགོས་ཏེ་རྟེན་དེ་རྒྱད་པ་  
 ལས། །མཐར་ནི་ངེས་ལེགས་ཐོབ་པར་བྱ་བས་སོ། །ལུས་དང་ལོངས་སྟོང་འཁོར་  
 སོགས་ཕུན་ཆོགས་པའི། །མདོན་མཐོ་གང་ཡིན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་ཡིས། །བསྐྱུས་  
 པ་མིན་ཏེ་ལུས་དང་ལོངས་སྟོང་སོགས། །ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་  
 བྱི། །གཟུགས་གྱི་སྦྱུ་དང་དེ་ཡི་ཞིང་བཟང་གི། །འགྱོར་བ་དང་ནི་འཁོར་ནམས་ཡིན་  
 ཕྱིར་རོ། །དེ་ལ་དགོངས་ནས་བྱམས་པའི་མདོ་རྒྱན་ལས། །ལོངས་སྟོང་དང་ལུས་  
 ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་། །འཁོར་ཙོམ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་མདོན་མཐོ་དང་། །ཞེས་  
 པས་པར་ཕྱིན་ཐུག་ལས་དང་ཐོ་བཞིས། །མདོན་མཐོ་སྐྱབ་པར་གསུངས་ཤིང་ཆད་  
 ལྟན་གཞུང་། །མང་ཐོ་ཞིག་ནས་པར་ཕྱིན་དང་ཐོ་བཞིས། །མཐར་ཐུག་གཟུགས་  
 སྦྱ་སྦྱབ་པར་གསུངས་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་ནམ་མཁའ་དོན་གཉེར་ནམས་གྱིས་  
 བྱི། །སྤྱིན་ཚུལ་བཟོད་པ་ལ་སོགས་ཆེས་མང་ཞིང་། །ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་ཤིན་ཏུ་ཡུན་རིང་  
 ཐོར། །སྐྱབ་པར་བྱེད་པས་སྤྱིན་སོགས་དེ་དག་གི། །འབྲས་བུ་ལུས་ལ་སོགས་པའི་  
 མདོན་མཐོ་ཡང་། །ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཡིན། །མཐར་ཐུག་ངེས་ལེགས་  
 འབྲུབ་པ་སྟོང་འཇུག་ལས། །མི་ཡི་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི། །སྐྱག་བསྐལ་ཚུ་ཐོ་ཆེ་  
 ལས་གྲོལ། །ཞེས་གསུངས་པ་ཡིས་མཆོན་པ་ཡི། །བདེ་འགྲོའི་རྟེན་བཟང་ལ་བརྟེན་  
 བས། །སྤིང་མཆོ་ཆེ་ལས་བཀལ་བ་དང་། །ཀུན་མཁྱེན་ས་རུ་བཟོད་དགོས་ལ། །དེ་  
 ཡང་ཆེ་རབས་དུ་མ་རུ། །བརྒྱད་དགོས་ཕྱིར་ན་ལུས་རྟེན་དེ། །སྐྱབ་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་  
 དམ་པ། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལམ་གྱི་ཅ་བ་ཡིན། །བདེ་འགྲོའི་ལུས་ཀྱང་ནམ་མཁའ་བསྐྱབ་

བ་ཡི། །རྟེན་གྱི་མཆན་ཉིད་ཡོངས་སུ་མ་རྫོགས་པའི། །ཡོན་ཏན་སྤྱོད་པ་རེ་བ་དང་  
ལྷན་བ་ཡིས། །ལམ་མཆོག་བསྐྱབ་ཀྱང་ས་ཆོད་ཆུང་བས་ན། །རྟེན་གྱི་མཆན་ཉིད་  
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དགོས། །དེ་ལ་དགོ་ཚུལ་ལ་སོགས་བསྐྱབ་པའི་གཞི། །ཡོངས་  
སུ་མ་རྫོགས་པ་ཡིས་མི་ཆོག་པས། །དགོ་སྒྲོང་ལ་སོགས་སོ་ཐར་བསྐྱབ་པའི་  
གཞི། །ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བསྐྱང་ལ་འབད་དགོས་སོ། །ཁ་ཅིག་ཚུལ་ཁྲིམས་  
བསྐྱངས་པ་བདེ་འགྲོའི་བྱིར། །ཡིན་ན་དེ་ནི་བསྟེན་གནས་ཅམ་གྱིས་ཀྱང་། །འཕྲོ་བ་  
བས་བསྐྱང་བར་དཀའ་ལ་དོན་ཆུང་བའི། །དགོ་སྒྲོང་སོགས་གྱིས་ཅི་བྱ་བེར་བ་  
དང་། །གཞན་དག་སོ་ཐར་བསྐྱང་བའི་དགོས་པ་ནི། །དག་བཅོམ་འཕྲོ་བ་ཕྱིར་ཡིན་  
ན་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི། །སྒྲོམ་པ་ལོ་ནི་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པར། །ལྷང་དུ་མི་རུང་དགོ་བསྟེན་  
རྟེན་ལ་ཡང་། །དག་བཅོམ་ཐོབ་དུ་ཡོད་པས་དགོ་བསྟེན་གྱི། །རྟེན་དེ་བསྐྱགས་ཀྱི་  
དཀའ་ལ་དོན་ཆུང་བའི། །དགོ་སྒྲོང་གིས་ནི་ཅི་ཞིག་བྱ་ཞེས་སོགས། །སྐྱེ་བ་རྣམས་  
ནི་བསྟེན་པའི་གནད་ཀྱི་དོན། །མ་ཤེས་པ་ཡི་ཅལ་ཅོལ་ཆེན་པོ་དུ། །ཤེས་པར་བྱས་  
ལ་སོ་སོ་ཐར་བ་ཡི། །སྒྲོམ་པ་འོག་མ་འོག་མ་གཞི་རྟེན་དུ། །བྱས་ཏེ་གོང་མ་གོང་མ་  
ལྷངས་ནས་ནི། །བསྐྱབ་གཞི་ཡོངས་རྫོགས་བསྐྱངས་ལ་འབྱས་པར་བྱ། །སྐྱེས་བྱ་  
ཆུང་དུ་དང་ནི་བྱན་མོང་བའི། །ལམ་གྱི་རིམ་པར་སྒྲོང་ཚུལ་བཤད་ཅིན་ཏོ། །

དེ་ལྟར་འཆི་བ་རྗེས་སུ་བྲན་པ་དང་། །ཤི་ནས་ངན་འགྲོར་ལྷང་བའི་ཚུལ་  
བསམ་སྟེ། །འདིག་རྟེན་འདི་ཅམ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སྒོ། །ལོག་ནས་སྤྱི་མའི་བདེ་འགྲོ་  
དོན་གཉེར་ཏེ། །སྐྱབས་འགོ་བྱན་མོང་བ་དང་དཀའ་ནག་གི། །ལས་འབྲས་ངེས་ནས་  
སྤིག་སྒྲོང་དགོ་སྐྱབ་ལ། །འབད་བས་བདེ་འགྲོའི་གོ་འཕང་ཐོབ་མོད་ཀྱང་། །འདིར་  
ནི་དེ་ཅམ་ཞིག་གིས་མི་ཆོག་སྟེ། །སྐྱེས་བྱ་ཆུང་དུ་དང་ནི་བྱན་མོང་བའི། །བསམ་



བ་སྐྱེས་ཆེ་འབྱིང་དང་ཐུབ་མོང་བ། །འཁོར་བའི་དཔལ་འབྱོར་ཕུན་ཚོགས་མཐའ་  
 དག་ལ། །ཞེན་པ་ལོག་པའི་བསམ་པ་བྱུགས་པ་ལོ། །བསྐྱེད་དེ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 བྱང་ཆུབ་སེམས། །བསྐྱེད་དེ་སྐྱེས་བྱ་ཆེན་པོར་འཁྲིད་པས་སོ། །འདི་ལྟར་ལྟ་མིའི་  
 གོ་འཕང་མཆོག་ཐོབ་ཀྱང་། །འདུ་བྱེད་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་ནི་མ་འདས་པས། །དེ་ལ་  
 བདེ་བར་འཛིན་པ་བྱིན་ཅི་ལོག་ཡིན་པས་ཡང་དག་པར་ན་བདེ་བ་མེད། །སྤར་ཡང་  
 ངན་འགྲོར་ལྟར་བས་མཐའ་ངན་ནོ། །དཔེར་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་གཡང་ས་རུ། །ལྟར་བ་  
 འགའ་ཞིག་གཡང་ཁར་ངལ་གསོ་བཞིན། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་སེམས་དཔའི་སྒྲིང་འཇུག་  
 ལས། །བདེ་འགྲོར་ཡང་དང་ཡང་འོང་ཏེ། །བདེ་བ་མང་པོ་སྒྲིང་སྒྲིང་ནས། །ཤི་ནས་  
 ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱེད་ནི། །ཡུན་རིང་མི་བཟད་ནམས་སུ་ལྟར། །ཞེས་དང་སྒྲོབ་སྒྲིངས་  
 ལས་ཀྱང་རི་སྐད་དུ། །གང་ཞིག་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོ་ཏྱག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡི། །ནང་དུ་  
 བྱུགས་ནས་བསྐྱེད་པ་ཅམ་ལ་བདེར་སེམས་པ། །དེ་ནི་ངེས་པར་དབང་མེད་རིམ་གྱིས་  
 བརྒྱ་ཐག་ཏུ། །འགྲོ་བ་མཉམ་དང་མི་མཉམ་ཀུན་ཏུ་འབྱུངས་པར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་  
 དེ་ཡི་བྱིར་ན་བདེ་འགྲོ་ལའང་། །ངན་འགྲོ་དང་ནི་འབྲ་བར་ཤིན་ཏུ་ནི། །སྒྲོབ་བསྐྱེད་  
 བར་བྱ་དགོས་བཞི་བརྒྱ་བར། །མཁས་པ་རྣམས་ལ་མཐོ་རིས་ཀྱང་། །དཔྱལ་བ་དང་  
 མཚུངས་འདིགས་སྐྱེད་འགྱུར། །རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་དེ་རྣམས་ལ། །སྤིང་གང་འདིགས་པ་  
 མི་སྐྱེད་དགོན། །ཞེས་དང་ཡོན་ཏན་རིན་ཆེན་སྤྱད་པ་ལས། །འཁོར་བར་ཆགས་པའི་  
 ཡིད་དང་ལྷན་རྣམས་ཏྱག་ཏུ་འཁོར། །ཞེས་དང་སྒྲོབ་སྒྲིངས་ལས་ཀྱང་རི་སྐད་དུ། །རི་  
 ལྟ་རི་ལྟར་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་བདེ་བའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེས། །དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་གཏི་ཐུག་ཐུན་  
 པ་ཤིན་ཏུ་འཇུག་པོར་འགྱུར། །རི་ལྟ་རི་ལྟར་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་འདུ་ཤེས་  
 སྐྱེས། །དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་གཏི་ཐུག་ཐུན་པ་ཤིན་ཏུ་སྤབ་མོར་འགྱུར། །རི་ལྟ་རི་ལྟར་སྤྱག་

བ་སྒོམ་བ་ཤིན་ཏུ་རྣམ་འཕེལ་བ། །དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་འདོད་ཆགས་མེ་ལྷེ་ཤིན་ཏུ་འསྐྱ་  
བར་འགྱུར། །རི་ལྟ་རི་ལྟར་མི་སྤྱད་སྒོམ་བ་ཤིན་ཏུ་འཕེལ་གྱུར་བ། །དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་  
འདོད་ཆགས་མེ་ལྷེ་ཤིན་ཏུ་ཅེ་གཞིལ་འགྱུར། །ཞེས་བས་ཐོག་མ་མེད་ནས་འཁོར་བ་  
ཡི། །ཕུན་སུམ་ཆོགས་རྣམས་བདེ་བར་འཛིན་བ་དང་། །ཤིན་ཏུ་སྤྱད་པའི་རྣམ་པར་  
སྒོ་འདོགས་བ། །གོམས་པའི་གཉེན་པོར་སྤྱད་བསུལ་མི་སྤྱད་བ། །སྒོམ་བ་གོམས་  
བར་བྱས་ན་དེ་དག་ལྟོག་མ་སྒོམ་ན་ནི་གཉི་ལྷན་འདོད་ཆགས་སོགས། །འཕེལ་  
ནས་སྤིང་པའི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་གསུངས་བས། །སྤིང་པའི་ཉེས་དམིགས་སྒོམ་བ་  
གནད་དུ་ཆེ། །དེ་ཕྱིར་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི། །ལམ་གྱི་རིམ་པར་སྒོ་  
སྐྱང་བ་ལ་བཞི། །བསམ་བ་སྐྱང་བ་དངོས་དང་སྐྱེས་པའི་ཆད། །ལོག་ཉོག་བསམ་  
དང་ཐར་བར་བགྱོད་བ་ཡི། །ལམ་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པའོ། །དང་བོ་ལ་  
ནི་ཐར་བ་དོན་གཉེར་སྒོ། །དོས་བཟུང་བ་དང་སྐྱེད་པའི་ཐབས་གཉིས་ལས། །དང་བོ་  
ཐར་བ་ཞེས་བ་བཅིངས་བ་ལས། །གྲོལ་བ་ཞིག་སྟེ་དེ་ཡང་ལས་ཉོན་གཉིས། །འཁོར་  
བར་འཆིང་བྱེད་ཡིན་ལ་དེ་གཉིས་ཀྱི། །དབང་གིས་ཁམས་གསུམ་རིགས་དྲུག་སྐྱེས་  
གནས་བཞིར། །ཕུང་བོ་ཉིང་འཆམས་སྐྱར་བ་བཅིངས་བ་ཡིན། །དེ་ལས་གྲོལ་བ་ཐར་  
པའོ་ཐར་བ་དེ། །ཐོབ་པར་འདོད་བ་ཐར་བ་དོན་གཉེར་ཡིན། །ཕུང་བོ་ཉིང་འཆམས་  
སྐྱར་ལས་གྲོལ་བའི་དོན། །ལས་ཉོན་གཉིས་ཀྱི་གཉེན་པོ་མ་སྐྱེས་ན། །སྐྱར་ཡང་  
ཉིང་འཆམས་སྐྱར་བར་འགྱུར་བ་ལ། །གཉེན་པོ་སྟོབས་དང་ལྷན་བ་སྐྱེས་སྟོབས་  
ཀྱིས། །ཕྱིན་ཆད་ཉིང་འཆམས་སྐྱར་བ་ལོག་པའོ། །གཉིས་བ་ཐར་བ་དོན་གཉེར་  
སྐྱེད་ཐབས་ནི། །དཔེར་ན་སྒོམ་པའི་སྤྱད་བསུལ་ཞི་བ་ལ། །ཐོབ་འདོད་འབྱུང་བ་  
སྒོམ་བས་གདུངས་བ་ལ། །མི་འདོད་རྣམ་པར་མཐོང་ལ་རག་ལས་བཞིན། །ཉེར་ལེན་

བྱང་བོའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཉེ་ཞི་བའི། །ཐར་བ་ལ་ནི་ཐོབ་འདོད་འབྱུང་བ་ཡང། །ཉེ་  
 ལེན་བྱང་བོ་སྤྱག་བསྐྱེད་རང་བཞིན་ཅན། །ཡིན་པའི་ཉེས་དམིགས་མཐོང་ལ་རག་  
 ལས་བས། །སྤིང་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒྲོམ་ནས་འདོར་འདོད་སྒོ། །མ་སྐྱེས་ན་ནི་སྤིང་  
 བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ། །ཞི་བ་ལ་ནི་ཐོབ་འདོད་མི་འབྱུང་སྟེ། །འཕགས་པ་ལྷ་ཡི་བཞི་  
 བརྒྱ་བར། །གང་ལ་འདིར་སྐྱོ་ཡོད་མིན་པ། །དེ་ལ་ཞི་གུས་ག་ལ་ཡོད། །རང་བྱིམ་  
 ལ་བཞིན་སྤིང་བ་ནི། །འདི་ནས་འབྱུང་བའང་བྱ་བ་དགཤ། །ཞེས་སོ་སྐྱོ་བ་སྤྱེད་པའི་  
 ཐབས་ལ་གཉིས། །སྤྱག་ཀུན་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོམ་ནས་བསམ་བ་དང། །ཉེན་འབྲེལ་བཅུ་  
 གཉིས་སྒྲོམ་ནས་བསམ་བའོ། །དང་བོ་ལ་ནི་ནམ་བུ་གཉིས་ཡོད་དེ། །སྤྱག་བདེན་  
 འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་བ་དང། །ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་བསམ་  
 བའོ། །དང་བོ་ལ་ཡང་གཉིས་ཉེ་སྤྱག་བདེན་ནི། །བདེན་བཞིའི་ཐོག་མར་གསུངས་  
 བའི་དགོངས་བ་དང། །སྤྱག་བསྐྱེད་སྒྲོམ་བ་དངོས་སོ་དང་བོ་ནི། །ཀུན་འབྱུང་རྒྱ་དང་  
 སྤྱག་བདེན་འབྲས་ཡིན་པས། །ཀུན་འབྱུང་སྤྱ་ལ་སྤྱག་བདེན་འབྲིས་ཡིན་ན། །འདི་  
 ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་འཕགས་པའི་བདེན་པའོ། །འདི་ནི་ཀུན་འབྱུང་འཕགས་པའི་བདེན་  
 པའོ་ཞེས། །སྤྱག་བདེན་ཐོག་མར་གསུངས་བ་ཅི་ཞེ་ན། །དེ་ལྟར་གསུངས་བ་ལ་  
 ནི་ཉམས་ལེན་གནད། །ཆེན་པོ་ཡོད་པས་སྐྱོན་དུ་མི་འགྱུར་རོ། །དེ་ཡང་གདུལ་  
 བྱ་རང་ཉིད་འཁོར་བ་ལས། །ཐར་བར་འདོད་པའི་སྒོ་ཞིག་མ་སྐྱེས་ན། །ཐར་བར་  
 འཁྲིད་པའི་གོ་སྐབས་མི་འབྱུང་ཞིང། །ཐར་འདོད་སྐྱེ་ལ་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་  
 རྣམས། །མཐོང་བ་དགོས་ཀྱི་འཁོར་བའི་ཕྱན་ཆོགས་ལ། །བདེ་བར་འཛིན་པའི་  
 ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒོས། །བསྐྱེས་པ་ལ་ནི་འཁོར་བར་མི་འདོད་པ། །མེད་པས་དེ་  
 ལ་ཐར་འདོད་ག་ལ་སྐྱེ། །དེ་ཕྱིར་བཞི་བརྒྱ་བ་ལས་ངེས་སྤྱད་དུ། །སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱ་

མཆོ་འདི་ལ་མཐའ། །རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཡོད་མིན་ན། །བྱིས་ཁྱོད་འདིར་ནི་བྱིང་བ་  
ལ། །འཛིགས་པ་ཅིས་ན་སྐྱེ་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྷ་མོ་འཁོར་བའི་ཕུན་  
ཆོགས་ཀྱང་། །ཡང་དག་པར་ན་བདེ་བ་མ་ཡིན་གྱི། །སྤྱག་བསུལ་འབའ་ཞིག་ཡིན་  
བས་སྤྱག་བསུལ་གྱི། །རྒྱ་མཆོ་འདི་ལ་སྐྱོ་བ་སྐྱེད་དགོས་ཞེས། །བསྟན་ཕྱིར་སྤྱག་  
བསུལ་བདེན་པ་ཐོག་མར་གསུངས། །དེ་ནས་རང་ཉིད་སྤྱག་བསུལ་མཆོར་ལྷ་  
བ། །མཐོང་ནས་དེ་ལས་ཐར་འདོད་སྐྱེས་པ་ན། །སྤྱག་བསུལ་དེ་དག་བསྒྲག་དགོས་  
པར་མཐོང་ལ། །སྤྱག་བསུལ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་དེ་མ་བསྒྲག་ན། །སྤྱག་བསུལ་ངོ་ཤོ་མི་  
ལྷོག་པར་ཤེས་ནས། །སྤྱག་བསུལ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག །ཡིན་ནམ་སྟམ་  
ཆེ་དེ་རྒྱ་ཀུན་འབྱུང་གི །བདེན་པ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱེད་པའི་བྱིར། །དེ་ཡི་འོག་  
ཏུ་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་གསུངས། །དེ་ནས་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསུལ་ཟག་བཅས་  
གྱི། །ལས་གྱིས་བསྐྱེད་དང་ལས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་གྱིས། །བསྐྱེད་དང་ཉོན་མོངས་རྩ་  
བ་བདག་འཛིན་དུ། །ཤེས་པས་ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་དེ། །ཤེས་ཤིང་  
བདག་འཛིན་དེ་ཡང་བསྒྲག་ཀུས་སུ། །མཐོང་ན་སྤྱག་བསུལ་འགག་པའི་འགོག་པ་  
དེ། །མངོན་དུ་བྱ་བར་འདོད་པའི་སྒོ་སྐྱེ་བས། །དེ་ཡི་འོག་ཏུ་འགོག་པའི་བདེན་པ་  
གསུངས། །དེ་ལྷ་མོ་འགོག་པ་མངོན་དུ་བྱ་སྟམ་པའི། །ཐར་བ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་སྒོ་  
བྱུང་ན། །ཐར་བ་ཐོབ་པའི་ཐབས་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག །སྟམ་དུ་དབྱེད་ཆེ་ཐར་བ་ཐོབ་པའི་  
ཐབས། །ལམ་གྱི་བདེན་པ་ཡིན་པར་ཤེས་འགྱུར་བས། །དེ་ཡི་འོག་ཏུ་ལམ་གྱི་བདེན་  
པ་གསུངས། །དེ་ལྷ་མོ་ཐུན་ཐུན་བྱམས་པས་རྒྱུད་སྒྲ་ལས། །ནད་ནི་ཤེས་བྱ་ནད་གྱི་  
རྒྱ་ནི་སྤངས་བྱ་ལ། །བདེར་གནས་ཐོབ་བྱ་སྟམ་ནི་བསྟེན་པར་བྱ་བ་ལྷར། །སྤྱག་  
བསུལ་རྒྱ་དང་དེ་འགོག་པ་དང་དེ་བཞིན་ལམ། །ཤེས་བྱ་སྤངས་བྱ་རིག་པར་བྱ་ཞིང་

བསྟེན་པར་བྱ། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟ་བུས་ན་བདེན་བཞིན། །ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་ཀུན་ཏུ་ལན་  
མང་གསུངས། །འཁོར་བར་འབྱུག་དང་དེ་ལས་ལྡོག་པ་ཡི། །གནད་རྣམས་བདེ་བར་  
གཤེགས་པས་བསྐྱུས་པ་ཡིན། །རྣམ་གྲོལ་བསྐྱུབ་ལ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་། །ཉམས་  
སྲུ་ལེན་པའི་གནད་གྱི་འགག་སྒྲུལ་ཀྱང་། །ཆེ་བས་རིམ་བཞི་ལྟར་འཁྲིད་དགོས་  
ཏེ། །སྐྱག་བདེན་བསམ་ནས་འཁོར་བར་ཞེན་ལོག་སྒོ། །རྣལ་མ་མེད་ན་ཐར་འདོད་  
ཆེ་ག་ཅམ་དུ། །འགྲོ་བས་ཅི་བྱས་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པར་འགོ། །ཀུན་འབྱུང་བསམ་  
ནས་སྤིང་ཅ་ལས་ཉོན་རྣམས། །སྐྱེ་བའི་ཚུལ་ནི་ལེགས་པར་མ་ཤེས་ན། །གང་ལ་  
འཕེན་པའི་འབེན་ནི་མ་མཐོང་བར། །དེ་ཉིད་འཕེགས་པར་འདོད་ནས་མདའ་འཕེན་  
ལྟར། །ཉམས་སྲུ་ལེན་པའི་ལམ་གྱི་གནད་རྣམས་འཆད། །ལམ་གྱི་བདེན་པའི་ངོ་བོ་  
གངས་ངེས་དང་། །གོ་རིམ་བསྐྱེད་ཚུལ་ཇི་བཞིན་མ་ཤེས་ན། །གྲོལ་ལམ་མིན་ལ་  
ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་ནས། །བརྩོན་པར་བྱས་ཀྱང་ངལ་བ་འབྲས་མེད་འབྱུར། །སྤང་བྱ་  
སྐྱག་ཀུན་གཉིས་ལོ་མ་ཤེས་ན། །དེ་དག་ཉེ་བར་ཞི་བའི་ཐར་བ་ཡང་། །ངོས་མི་ཟེན་  
པའི་ཐར་བ་དོན་གཉེར་དུ། །ཆོམ་ཡང་ཆོམ་པ་ཅམ་དུ་བཅད་ཕྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་སྐྱག་བསྐྱེད་སྒྲུལ་སྒྲོལ་བ་དངོས་ལ་གཉིས། །འཁོར་བ་སྐྱེ་ཡི་སྐྱག་  
བསྐྱེད་བསམ་པ་དང་། །སོ་སོའི་སྐྱག་བསྐྱེད་བསམ་པའོ་དང་བོ་ལ། །སྐྱག་བསྐྱེད་  
བརྒྱད་དང་དྲུག་དང་གསུམ་བསམ་པ། །གསུམ་ལས་དང་བོ་བརྒྱད་ནི་བཤེས་སྤྲིངས་  
ལས། །ངེས་པ་འདོད་པས་སྤངས་དང་འཆི་བ་དང་། །ན་དང་ཆ་སོགས་སྐྱག་བསྐྱེད་  
དུ་མ་ཡི། །འབྱུང་གནས་འཁོར་བ་ལ་ནི་སྐྱོ་མཛད་ཅིང་། །འདི་ཡི་ཉེས་པ་ཤེས་ཀྱང་  
གསན་པའི་རིགས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཁོར་བ་སྐྱག་བསྐྱེད་བ། །དུ་མ་འབྱུང་  
བའི་གནས་སྲུ་སེམས་པ་ཡིས། །སྐྱོ་བ་སྒྲོལ་ཞིང་སྐྱག་བསྐྱེད་འདོད་པ་

ཡིས། །འཁོངས་སོགས་དངོས་བསྟན་བཞི་དང་སོགས་གྱིས་སྐྱས། །བསྐྱས་པ་བཞི་  
སྟེ་བརྒྱད་དོ་འདི་དག་ནི། །བཙུག་ལྷན་འདས་གྱིས་སྐྱབ་བདེན་དོས་བཟུང་  
བའི། །སྐབས་སུ་མདོ་སྡེ་དུ་མ་ཞིག་ཏུ་གསུངས། །ཆུང་འབྲིང་ཐུན་མོང་བ་ཡི་  
དམིགས་སྒྲོར་ནམས། །འདིར་ཡང་སྒྲུང་བར་བྱ་ཞིང་འདི་ནམས་ནི། །དབྱེད་སྒྲོམ་  
ཡིན་ཡང་སྐབས་སུ་གང་བབས་གྱི། །དམིགས་པ་དེ་ལས་གཞན་པའི་དགོ་མི་  
དགོ། །ལུང་མ་བསྟན་དང་བྱིང་མོད་གཉིད་སྐྱབ་དང་། །ནམ་གཡེང་ལ་སོགས་གང་གི་  
དབང་དུ་ཡང་། །མི་བཏང་ཤེས་པ་གསལ་ཞིང་དྲངས་པ་ཡི། །ངང་ནས་བྲེང་ཆགས་  
སྒྲོམ་སྟེ་སྒྲོད་འཇུག་ལས། །བསྐྱས་བརྗོད་དང་ནི་དཀའ་ཐུབ་སོགས། །ཡུན་རིང་དུས་  
སུ་སྐྱད་བྱས་ཀྱང་། །སེམས་གཞན་གཡེང་བས་བྱས་པ་ནི། །དེ་ཉིད་རིག་པས་དོན་  
མེད་གསུངས། །ཞེས་དང་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ། །དད་པ་སྒྲོམ་པའི་མདོ་ལས་  
ཀྱང་། །ཡོན་ཏན་གྱི་ནི་ཆོས་ཐམས་ཅད། །ཡིད་ནི་གཞན་དུ་མ་གཡེང་བར། །དོན་  
དང་ཆེག་ལ་ཡང་དག་པར། །དབྱེད་ཅིང་བསམ་ལས་འབྱུང་གསུངས་ཏེ། །ཐེག་  
གསུམ་ཡོན་ཏན་སྐྱབ་པ་ལ། །སེམས་ནི་དགོ་བའི་དམིགས་པ་ལས། །གཞན་དུ་མི་  
གཡེང་གནས་པ་ཡི། །ཞི་གནས་དངོས་སམ་རྗེས་མཐུན་པ། །ཅིག་དང་དགོ་བའི་  
དམིགས་པ་ལ། །སོ་སོར་རྟོག་ཅིང་དཔྱོད་པ་ཡི། །སྐྱབ་མཐོང་དངོས་སམ་རྗེས་  
མཐུན་པ། །ཅིག་སྟེ་གཉིས་ཀ་དགོས་པར་བཤད། །འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངེས་  
འབྲེལ་ལས། །ཉན་ཐོས་བྱང་སེམས་སངས་རྒྱས་གྱི། །དགོ་ཆོས་འཇིག་རྟེན་འཇིག་  
རྟེན་ལས། །འདས་པ་ཐམས་ཅད་ཞི་སྐྱབ་གི། །འབྲས་བུར་བཤད་པའང་དེ་ལ་  
དགོངས། །སྐྱབ་བསྐྱལ་བརྒྱད་ལས་སྐྱེ་བའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་ལ། །སྐྱལ་ལས་སྐྱེ་བ་སྐྱབ་  
བསྐྱལ་དཔུལ་བ་བ། །ནམས་དང་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཁོ་ན་སྒྲོང་བ་ཡི། །ཡི་དྲགས་ནམས་



དང་མངལ་སྐྱེས་སྐྱོང་སྐྱེས་ཏེ། །བཞི་པོ་དེ་དག་སྐྱེ་ཆེ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི། །ཆོར་བ་དྲག་  
 བོ་དང་བཅས་སྐྱེ་བའོ། །གནས་ངན་ལེན་དང་ལྡན་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་བ། །ཉོན་མོངས་  
 སྐྱེས་གནས་འཕེལ་བའི་ས་བོན་དང་། །རྗེས་སུ་འབྲེལ་བས་དགེ་བ་བཀོལ་བཟོད་  
 པའི། །ལས་སུ་རུང་བ་མེད་ཅིང་ཅི་འདོད་དུ། །དབང་སྦྱར་དུ་ཡང་མི་རུང་ཉོན་མོངས་  
 པའི། །སྤྱིགས་དང་མཐུན་པའི་གནས་ངན་ལེན་དང་འབྲེལ། །སྤྱག་བསྐྱེད་གནས་སུ་  
 གྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་བ། །ལས་ཉོན་དབང་གིས་ཁམས་གསུམ་གང་རུང་དུ། །སྐྱེ་བ་  
 གླངས་པས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི། །ན་དང་ཆ་དང་འཆི་བ་ལ་སོགས་པའི། །སྤྱག་  
 བསྐྱེད་སྐྱ་ཆོགས་རྒྱས་པར་འགྱུར་བའོ། །ཉོན་མོངས་གནས་སུ་གྱུར་བའི་སྤྱག་  
 བསྐྱེད་བ། །འཁོར་བར་སྐྱེས་ན་ཆགས་སྤང་ཚོངས་གསུམ་གྱི། །ཡུལ་རྣམས་ལ་ནི་  
 དུག་གསུམ་སྐྱེ་འགྱུར་ཞིང་། །དེས་ཀྱང་ལུས་སེམས་བདེ་ལ་མི་གནས་ཏེ། །སྐྱ་  
 ཆོགས་སྐྱོ་ནས་ལུས་སེམས་གདུང་བའོ། །མི་འདོད་བཞིན་དུ་འབྲེལ་བའི་སྤྱག་  
 བསྐྱེད་བ། །སྐྱེས་མཐའ་ད་ལྟའི་ཉེར་ལེན་སྤང་བོ་དང་། །དེས་པར་བྲལ་ཏེ་འཆི་ལས་  
 མ་འདས་ཤིང་། །དེ་ལྟར་འཆི་བ་དེ་ཡང་མི་འདོད་ལ། །དེས་ཀྱང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཁོ་ན་  
 མྱོང་བར་བྱེད། །བྱད་པར་མངལ་ནས་སྐྱེ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ནི། །མངལ་མཐུག་མདོ་  
 ལས་བཤད་བཞིན་བསྟན་རིམ་ལས། །སྐྱེ་བོ་མངལ་འཐུག་ཕྱིན་ཅི་ལོག་སྒོ་ཡིས། །མ་  
 དང་པ་ལ་པོ་མོའི་འདོད་སྤང་སྐྱེ། །ལས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་རྗེ་ཆར་དྲག་སོགས་  
 གྱིས། །གྲང་བས་བྲིམ་སོགས་འཐུག་པའི་འདུ་ཤེས་བཅུས། །ཤིན་ཏུ་ཚོག་དང་སྦྲང་  
 པའི་གཟུགས་དང་མིང་། །བཞི་འདུས་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤང་བོ་འབའ་ཞིག་ལེན། །ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་བར་དོའི་སེམས་ཅན་ནི། །མངལ་དུ་འཐུག་ཆེ་པོ་རུ་སྐྱེ་བ་ན། །མ་  
 ལ་ཆགས་དང་པ་ལ་སྤང་བ་སྐྱེ། །མོ་རུ་སྐྱེ་ན་པ་ལ་ཆགས་པ་དང་། །མ་ལ་སྤང་བ་སྐྱེ་

ཤིང་སྒོན་ལས་ཀྱིས། །རྒྱང་ཆེན་ལངས་དང་ཆར་བ་འབབ་བ་དང་། །ཤིན་ཏུ་གང་དང་  
ཉམ་ནི་དམས་བ་དང་། །སྤྱི་བོ་མང་བོའི་ཅ་ཅའི་སྤྱོ་བོས་བས། །ཁང་བ་ཁང་བ་ཅེགས་  
གཞལ་མེད་ཁང་བ་དང་། །ཁྲི་དང་རྩ་སྤྱིལ་ལོ་མའི་སྤྱིལ་བུ་དང་། །ཅ་སྤྱུག་ལོ་དང་  
ནགས་དང་ཅིག་ཕུག་དང་། །སྤྱབ་མའི་གསེབ་ཏུ་འཇུག་གོ་སྤྱམ་བ་ཡི། །ཕྱིན་ཅི་ལོག་  
གི་འདུ་ཤེས་བཅུ་བོ་ལས། །གང་རུང་སྒོ་ནས་མངལ་དུ་འཇུག་འགྱུར་ཞིང་། །གཟུགས་  
ཕྱང་དང་ནི་མིང་གི་ཕྱང་བོ་བཞི། །འདུས་བའི་སྤྱུག་བསྐལ་ཕྱང་བོ་འབའ་ཞིག་  
ལེན། །མངལ་དེར་རྒྱས་ཤིང་སྤྱིན་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལས། །ཞག་ནི་བདུན་སྟག་སྟམ་ཅུ་ཅ་  
བརྒྱད་ཀྱི། །མངལ་གྱི་གནས་སྐབས་ནམ་བཅུས་རྒྱས་སྤྱིན་གྱིད། །མེར་མེར་བྱར་  
བྱར་ལ་སོགས་རྒྱང་གིས་ཆོགས། །བོ་ལུན་ཀུན་ཏུ་རིག་སོགས་བོད་བཅས་འཁྲུགས།  
དེ་ཡིས་རབ་འཆེད་སྤྱུག་བསྐལ་མི་བཟད་ལུན། །ཅི་བ་ལོགས་གཡས་གཡོན་ཁྱེ་མ་  
ཁྱའི་བར་ན། །གནས་ལྷ་བཅེངས་ཤིང་གསལ་ཤིང་ཅེར་བསྒྲོན་ལྟར། །ཕྱི་སའི་ཁྱང་  
བཞིན་བྱི་ང་རབ་ཅོག་འདམ། །སྤྱིན་ཆོགས་ཆང་ཆེན་ཁྱུ་ཁྱག་རུལ་སྤྱུགས་ཁྱང་། །ཉག་  
ཏུ་མི་གཙང་འཇག་འགྱུར་སྤྱིག་ཆེན་སྒོར། །ཀུན་ཏུ་བསྐྱམ་ནས་མ་ཡི་སྒྲོད་ལམ་  
དང་། །ཟས་སོགས་མཐོ་དམན་གྱི་ནས་རབ་སྤྱུག་བསྐལ། །ཞེས་གསུངས་བ་ལྟར་  
བདུན་སྟག་སོ་བརྒྱད་ཀྱི། །དང་བོ་དགུ་ལ་རིམ་བཞིན་མེར་མེར་དང་། །བྱར་བྱར་  
ལྟར་ལྟར་འཁྲང་འགྱུར་ཡན་ལག་འགྱུས། །དབྱང་བ་བུས་མོ་བཞི་དང་རྒྱང་ལག་  
བཞི། །སོར་མོ་ཉི་ཤུ་བུ་ག་དགུ་ནམས་ཀྱི། །མཆན་མ་སྤྱང་བར་འགྱུར་ཞིང་བཅུ་བ་  
ལ། །དེ་ནམས་སྤྱ་ཞིང་བརྟན་འགྱུར་བཅུ་གཅིག་ལ། །སོགས་ལ་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱིན་  
ཅིང་རྫོགས་བར་འགྱུར། །དེ་ཆེ་མི་གཙང་མང་བོས་ཡོངས་སུ་གང་། །སྤྱིན་བུའི་  
རིགས་ནི་སྒོར་སྟག་མང་བོའི་གནས། །ཤིན་ཏུ་བྱི་ང་བ་ཡི་སྒོ་གཉིས་དང་། །རུས་བའི་

བྱ་ག་ཁྱང་བྱ་ལྷག་དུ་མ། །ལྷན་པར་གཅིན་དང་ཁྲད་པ་ཁྲད་རྒྱས་དང་། །རྒྱང་གི་  
 ཆོགས་གྱི་ལྷན་ལྷན་ཅན་ནང་དུ། །ཕོ་བའི་འོག་དང་ལོང་ཀའི་སྟེང་ན་ནི། །ཕོ་ཡི་ཁ་  
 བེ་སྒྲལ་ཆོགས་ལ་ལྷ་ཞིང་། །ཕོ་ནི་སྟོ་བའི་བགས་པ་ལ་བལྟས་ཏེ། །ཆེ་བ་རེ་ཞིང་ཆེ་  
 མཆོན་འབྱུང་བས་བརྟ། །མ་ཡིས་ཁ་ཟས་བལྟད་པ་མིད་པ་ནས། །འོག་ནས་ཁ་ཡི་  
 བེ་མ་ཁ་རྒྱས་བརྟན། །སྟེང་ནས་ཁྲད་རྒྱས་གྱིས་སྒྲགས་སྒྲག་པ་དང་། །འབྲ་བའི་ཟས་  
 གྱི་རོ་བཅུད་ཁོང་བ་ནས། །ལྟེ་བའི་བྱ་ག་ནས་ནི་འཇུག་པས་སྦྱེད། །རྒྱང་ལག་འགྲམ་  
 བ་ལ་མའི་སྟོད་གྱིས་དགྱིས། །སྒྲབས་ཕྱིས་བཞིན་དུ་བྱི་ང་མནམ་མི་བཟད། །ལྷན་  
 བག་འགྲོང་བ་ལ་ནི་ཡན་མན་རྒྱ། །ཟས་གྱི་རོ་དུག་མེ་སྟག་ལྷ་བྱས་རེག །ཁྲོལ་མ་  
 བཞིན་དུ་མི་གཙང་ཁྱ་བས་གསོ། །མི་གཙང་ལྷགས་པ་རབ་འབར་འདམ་དུ་  
 བྱིང་། །མི་ཡི་ལུས་གྱི་ནང་གི་མེ་ཡིས་གདུང་། །མ་དེ་གཡོ་ཆེ་བཅིང་བ་ལྷ་ཡིས་  
 བཅིངས། །མེ་ལྷར་དོང་དུ་བཅུག་ལྷར་སྒྲག་བསྐྱལ་གྱི། །ཆོར་བ་ཆེན་པོ་དག་རྒྱབ་མི་  
 བཟད་མྱོང་། །མ་ཡིས་ཁ་ཟས་ཏ་ཅང་མང་ཉུང་དང་། །སྒྲུམ་རྒྱབ་ཆ་གང་ཁ་བསྐྱ་ཐོས་  
 པ་དང་། །འདོད་སྟོད་མཆོང་རྒྱག་ཅོག་བྱར་འདུག་སོགས་གྱིས། །གཞོད་ཅིང་བཅིང་  
 བ་ལྷས་བཅིངས་གསལ་ཤིང་གིས། །བཅུགས་པ་བཞིན་གནས་སྒྲག་བསྐྱལ་ཆེ་མྱོང་  
 བར། །མངལ་འཇུག་མདོ་ལས་བཤད་ཅིང་སྟོབ་སྟོངས་ལས། །ཤིན་དུ་མི་བཟད་བྱི་  
 ང་མི་གཙང་བཅིང་བས་འགགས། །རབ་དུ་དོག་པ་ལྷན་ནག་འཐིབས་པོར་འདུག་པ་  
 ཡི། །མངལ་གནས་དཔྱལ་བ་ལྷ་བྱའི་ནང་དུ་དེ་ཞུགས་ནས། །ལུས་ཡོངས་བསྐྱམ་ལ་  
 སྒྲག་བསྐྱལ་ཆེན་པོ་མནགས་དགོས་སོ། །ཞེས་པ་ལྷར་གྱི་སྒྲག་བསྐྱལ་དཔག་མེད་  
 མྱོང་། །མངལ་ནས་བཙུང་བའི་ཆེ་ཡང་སྒྲག་བསྐྱལ་བ། །མི་བཟད་དག་པོ་མྱོང་རྒྱལ་  
 དེ་ཉིད་ལས། །དེ་ནས་རིམ་གྱིས་ཏིལ་མར་བཅིང་སྐྱད་སྐྱ་བ་ཡི། །བཅིང་བ་ལྷར་

བྱས་དེ་ནི་ཅི་ཞིག་ལྟར་དེ་བཅས། །འོན་ཀྱང་མོད་ལ་དེ་སྟོག་མི་འདོར་གང་ཡིན་  
པ། །སྤྱག་བསྐལ་ཉི་བར་སྤྱད་པའི་ནམ་པར་མཐོ་བཅམས་མོད། །མི་གཙང་དེ་ནང་  
གནས་བཅས་འགྲེ་བའི་ལུས་དེ་ནི། །མངལ་གནས་སྟོན་པས་དགྲིས་ཤིང་བྱི་ང་མི་  
བཟད་ལྟ། །གཟེར་བས་གཞོད་པ་ཐོ་དེ་མ་སྟོན་ཞིག་པ་ལྟར། །སྤྱག་ལ་བྱག་པ་  
བཞིན་དུ་སྟོན་གྱིས་བྱ་བས་སྟོང་། །ཞེས་པས་གཅིན་དང་བྱི་ས་བྱི་ང་བ། །ཁྲག་དང་  
ཆུ་མེར་འཛག་པའི་མ་ཡི་སྟོར། །ལས་ཀྱི་རྒྱུད་གིས་རྒྱུད་བ་བྱེན་དུ་དང་། །མགོ་མོ་  
ཐུར་བསྟན་ལག་པ་གཉིས་བསྐྱམ་པ། །རུས་པའི་འཁྲལ་འཁོར་གྱིས་ནི་ཡོངས་གཟེར་  
ཞིང་། །ཉིལ་མར་བཅོར་ལྟར་བྱིར་ལ་འཕྲོན་པ་ཡི། །སྤྱག་བསྐལ་སྟོང་བར་གསུངས་  
ཤིང་བསྟན་རིམ་ལས། །དེ་ནས་སྟོག་ལ་འབབ་པའི་སྤྱག་བསྐལ་གྱིས། །བྱིར་འབྱུང་  
ཅུང་ཟད་བྱ་བའང་ཀྱན་ཉམས་སྟོས། །ལག་པའམ་གོས་སྟེང་ལྷང་ཡང་ཆ་རྩལ་  
ལ། །བ་ལང་གསོན་བཤུས་སྟོག་ཆགས་མང་བ་འདྲ། །ཆུ་འཛམ་བཟུས་ཀྱང་མཛེ་  
བོའི་བགས་རུལ་བ། །ལྷགས་གྱིས་བཞུས་ལྟར་མི་བཟད་རབ་ཏུ་ཆ། །ཞེས་པས་  
བཙའ་ཆེ་བ་ལང་གསོན་ཐོ་ཡི། །བགས་པ་བཤུས་དང་ལག་པས་རེག་པ་  
དང་། །འཛམ་བོའི་གོས་སྟེང་བཞག་ཆེ་བ་ལང་གི། །བགས་པ་བཤུས་ལ་སྟོག་ཆགས་  
གྱིས་བོས་དང་། །མ་ཡིས་ཆོས་པའི་མཛེ་ཅན་ལྷགས་སོགས་གྱིས། །བྲབ་པ་ལྟ་བུའི་  
སྤྱག་བསྐལ་སྟོང་བར་གསུངས། །དེ་ནས་མ་ཤིའི་བར་དུ་སྤྱག་བསྐལ་བ། །ནམ་པ་སྟ་  
ཆོགས་སྟོང་བ་དེ་ཉིད་ལས། །བཙས་ནས་ཞག་བདུན་བྱིན་ཆད་སྟོན་བུའི་  
ཆོགས། །བརྒྱད་ཁྲིས་བ་བས་ཉམ་ཆུང་བཞེས་སྟོམ་སོགས། །ན་ཁ་འཆི་དང་སྤྱག་  
བསྐལ་མི་སྤྱག་སྤ། །འདོད་འཆོལ་མི་རྟེན་ཕྱང་བོའི་ཁུར་གྱིས་མནར། །ཁྱད་པར་  
དུའང་ནད་མང་འབྱུང་གནས་གྱི། །མི་ཉག་སྤྱག་བསྐལ་ཡིད་བརྟན་མི་རུང་སྟེ། །ཡན་

ལག་གཅོད་འཁེགས་གོ་རར་འཇུག་དང་བཅིང་། །སྤྲིག་སྦྱལ་འཆེ་སོགས་སྦྱག་བསྐྱལ་  
 ཉིད་ལ་བརྟག། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་མངལ་ནས་ཕྱི་རོལ་དུ། །བཅས་ནས་ཞག་  
 བདུན་ཕྱིན་ཆད་ལས་དབང་གིས། །ལུས་ལ་སྤྱིན་བྱ་བརྒྱད་ཁྲིའི་ཆོགས་བྱང་  
 བས། །ཟ་བས་གདུངས་ཤིང་ཉམ་ཆུང་བཀའ་སྒྲོམ་དང་། །སྒྲ་ཆོགས་ནད་སོགས་ནང་  
 གི་གཞོད་པ་དང་། །གོ་རར་གཞུག་ཅིང་རྒྱུ་ལག་གཅོད་པ་དང་། །སྤྲིག་སྦྱལ་གཅན་  
 གཟན་སོགས་ཀྱིས་འཆེ་བ་ཡི། །ཕྱི་ཡི་གཞོད་པ་རྣམ་པ་མང་བོས་གདུང་། །སྦྱག་  
 བསྐྱལ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ནས་དང་བོ་དང་། །ཟ་མ་ནན་ཏན་ཆེན་པོས་སྒྲོམ་དགོས་  
 ཤིང་། །དང་བོ་དེ་ལྟར་དགོས་པ་བསྟན་རིམ་ལས། །སྤྱི་འདི་སྦྱག་བསྐྱལ་ཀུན་གྱི་ཅ་  
 བ་སྟེ། །དུག་གི་ས་བོན་ལྟ་བུར་གཞོད་ཀུན་བསྐྱེད། །བཀྲ་ཤིས་མ་དང་སྒྲ་ནག་མར་  
 འབྲེལ་ལྟར། །སྤྱི་བ་དད་པས་གཞོད་གཞན་སྤང་མི་བྱས། །དེས་ན་འགྲོ་བའི་སྤྱི་བ་  
 མ་ལུས་པ། །མཁས་པས་གཞོད་ཆེན་ཉིད་བརྟག་ཕྱིར་ཕྱོགས་བྲ། །དན་སྦྱགས་མང་  
 ཉུང་གི་ངར་མཆུངས་པ་ལྟར། །ཆེ་རིང་ཆེ་མུང་སྤྱི་ཀུན་སྦྱག་བསྐྱལ་ཉིད། །ཅེས་པ་  
 ལྟར་རོ་རྒྱ་བའི་སྦྱག་བསྐྱལ་ལ། །ལྷ་ལས་གཟུགས་བཟང་ཡོངས་སུ་ཉམས་པ་  
 བློ། །ཞེད་པ་གཞུ་ལྟར་དགུ་ཞིང་མགོ་བོ་ནི། །སྤྱི་བའི་མེ་ཉོག་ལྟར་དཀར་དཔལ་བ་  
 བློ། །འཕྲིན་གཏན་ལྟ་བུར་གཉེར་མས་ཁེབས་སོགས་ཀྱིས། །ལང་ཆོ་ཉམས་ནས་ཤིན་  
 ཏུ་མི་སྦྱག་འགྱུར། །ལུས་ཀྱི་མཐུ་སྟོབས་ཡོངས་སུ་ཉམས་པ་བློ། །འདུག་ན་ས་སྤྱི་  
 ཐག་པ་ཆད་འབྲེལ་ཞིང་། །ལངས་ན་ཤིང་ཅ་གནམ་དུ་འདོན་འབྲེལ། །སྤྱི་ན་ལྷིབ་ཅིང་  
 འགྲོ་ན་འབྲུབ་པ་སོགས། །བྱེད་པ་ལུས་ཀྱི་ཅལ་སྟོབས་ཉམས་པ་འོ། །དབང་བོའི་སྒྲ་  
 རྣམས་ཡོངས་སུ་ཉམས་པ་བློ། །མིག་གིས་གཟུགས་རྣམས་གསལ་བར་མི་མཐོང་  
 ཞིང་། །རྒྱ་བས་སྤྱི་དང་སྒྲ་ཡིས་འདི་དང་བློ། །སྤྱི་ཡིས་རོ་དང་ལུས་ཀྱིས་རེག་བྲ།

ནམས། །གསལ་བར་མི་ཐོས་མི་ཚར་མི་སྤྱོད་ལ། །དན་པ་ཉམས་ནས་བརྗེད་ངས་  
ཆེ་བའོ། །ཡུལ་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་ཡོངས་སུ་ཉམས་པ་ནི། །བཟའ་བརྟུང་ཡིད་ཁར་མི་  
འདོད་འཇུ་དཀའ་ཞིང་། །གོས་ནི་སྤང་ན་མི་བྱས་འཇུག་ན་སྟེ། །དེ་ལྟར་འདོད་པའི་  
ཡོན་ཏན་གང་ལ་ཡང་། །སྤྱོད་པར་འདོད་ཀྱང་སྤྱོད་པའི་རུས་པ་མེད། །ཆེ་སྟོག་  
ཡོངས་སུ་ཉམས་པའི་སྟུག་བསྐལ་ནི། །དེ་ལྟར་ཀས་པའི་ཆེ་ན་ཆེ་འདི་ནི། །པལ་  
ཆེར་བད་པས་སྒྱུར་དུ་འཆི་བ་ལ། །མདོན་དུ་སྟོགས་པ་ཡིན་ཞིང་ཀ་བ་ཡི། །སྟུག་  
བསྐལ་གཞན་ཡང་མང་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །ཀས་པས་སྟོན་སྟོགས་ནད་ལྡང་སྟོབས་  
སྟོགས་འཛོམས། །འཆི་བདག་ཁར་སྟོབས་ཡུལ་ནམས་སྤྱོད་མཐུ་འཕྲོག་། །ཀྱན་གྱིས་  
བརྟན་འགྱུར་རབ་འགྱུར་ཐོས་སྟོགས་ཉམས། །ལུས་རིད་ལུས་ཀྱི་མཐུ་མེད་སྒྱུར་བར་  
འཆི། །ཞེས་དང་མདོ་སྟེ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ་ལས། །ཀ་བས་ཀ་བྱས་ན་ཆོད་ཡོལ་གྱུར་  
ན། །སྤྱོད་པོ་གནམ་ལྷགས་ཀྱིས་ནི་བཅོམ་པ་བཞིན། །ཀ་བས་འཁོག་ན་འཛིགས་  
བཅས་ཁང་རུལ་འད། །ཀ་ལས་འབྱུང་བ་སྐབ་བ་སྒྱུར་དུ་སྟོས། །བྱད་མེད་སྟེས་པའི་  
ཆོགས་ནམས་ཀ་བས་སྟེམས། །འཁྲི་ཤིང་ས་ལའི་ནགས་ལ་རྒྱུང་དམར་བཞིན། །ཀ་  
བས་བཅོན་འགྲུས་ཅལ་དང་འུགས་འཕྲོག་སྟེ། །དཔེར་ན་སྟེས་བྱ་འདམ་དུ་བྱིང་བ་  
བཞིན། །ཀ་བས་གཟུགས་སྟུག་གཟུགས་ནི་མི་སྟུག་བྱེད། །ཀ་བས་གཟི་བརྗེད་  
འཕྲོག་ཅིང་མཐུ་སྟོབས་འཕྲོག་། ཀ་བས་བདེ་བ་འཕྲོག་ཅིང་བརྟན་པར་བྱེད། །ཀ་  
བས་འཆི་བྱེད་ཀ་བས་མདངས་ཀྱང་འཕྲོག་། ཅེས་པ་ལྟར་རོ་ན་བའི་སྟུག་བསྐལ་  
ལ། །ལྷ་ལས་ལུས་ཀྱི་རང་བཞིན་འགྱུར་བ་ནི། །ལང་ཆོ་རྒྱས་ཤིང་མདོག་བཟང་  
མདངས་གསལ་ལ། །ནད་ཀྱིས་བཏབ་ཆེ་ལུས་ཀྱི་ཤ་ལྷ་ཞིང་། །པགས་པ་སྐྱམ་སྟེ་  
མདོག་ནག་མི་སྟུག་འགྱུར། །སྟུག་བསྐལ་ཡིད་མི་བདེ་བ་འཕེལ་བ་ནི། །ལུས་ཀྱི་



འབྱུང་བཞིའི་ཁམས་རྣམས་མི་སྟོམ་པར། །འགའ་ཞིག་ཤས་ཆེ་འགའ་ཞིག་ཤས་ཆུང་  
 ཅུ། །གྱུར་ནས་འབྱུགས་པས་ལུས་ལ་གདུང་བ་སྐྱེད། །དེ་ཡིས་ཡིད་མི་བདེ་བ་  
 བསྐྱེད་པས་ན། །ལུས་སེམས་ཤིན་ཏུ་གདུང་བས་ཉིན་མཆན་འདའ། །ལོངས་སྟོང་  
 ཡིད་འོང་སྟུང་དུ་མེད་པ་ནི། །ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཟས་དང་བརྟུང་བ་སོགས། །འདོད་  
 བའི་ཡུལ་རྣམས་ནད་ལ་གཞོད་ཟེར་ནས། །འདོད་བཞིན་དུ་ནི་སྟོང་བའི་དབང་མེད་  
 ཅིང་། །འགྲོ་འཆག་ལ་སོགས་སྟོང་ལམ་གང་འདོད་པ། །རྣམས་ཀྱང་འདོད་པ་རི་  
 བཞིན་བྱར་མེད་པའོ། །ཡིད་མི་འོང་ལ་སྟུང་དགོས་འབྱུང་བ་ནི། །ཤིན་ཏུ་ཁ་དང་ཆ་  
 བའི་སྒྲན་སོགས་དང་། །སྒྲུམ་བཅུད་མེད་པའི་བཟའ་དང་བརྟུང་བ་སོགས། །ཡིད་མི་  
 འོང་བ་ནན་གྱིས་སྟུང་དགོས་ཤིང་། །གཏར་བསྐྱེད་སོགས་ཀྱང་དབང་མེད་བསྟེན་  
 དགོས་པའོ། །སློབ་དང་འབྲལ་བར་འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ནི། །སྒྲན་གྱིས་མ་པན་  
 རིམ་གྲོས་མ་རྒྱུག་པར། །ནད་ཆབས་ཆེ་བར་གྱུར་ཏེ་མི་འཆོ་བར། །མཐོང་ནས་འཆི་  
 བར་ངེས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་བསྐྱེད། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་རྒྱ་ཆེར་རོལ་བ་ལས། །ནད་བརྒྱ་  
 མང་དང་ནད་ཐེབས་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི། །འགྲོ་བ་གཙུག་ཏེ་མི་ཡིས་རི་དྲགས་  
 བཞིན། །ཁ་དང་ན་བས་བཅོམ་པའི་འགྲོ་སྟོས་ལ། །སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་ནི་འབྱུང་བ་  
 སྤྱར་ཤོད་ཅིག །དཔེར་ན་དགུན་སྟུང་རྒྱུང་དང་ཁ་བ་ཆེ། །རྩ་ཤིང་གཤམ་བ་ནགས་སྟུན་  
 མདངས་ཀྱང་འཕྲོག །དེ་ལྟར་ནད་འདིས་འགྲོ་བའི་མདངས་འཕྲོག་ཅིང་། །དབང་པོ་  
 གཟུགས་དང་སྟོབས་ནི་ཉམས་པར་བྱེད། །ཞོར་འབྲུ་ཞོར་ཆེན་ཐ་མར་ཟད་པར་  
 བྱེད། །ནད་ནི་རྟག་ཏུ་འགྲོ་བ་བརྟན་པར་བྱེད། །གཞོད་པ་བྱེད་ཅིང་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤང་  
 བར་བྱེད། །ལོངས་སྟུང་གདུང་བྱེད་མཁའ་ལས་ཉི་མ་བཞིན། །ཞེས་དང་བསྟན་རིམ་  
 ལས་ཀྱང་རི་སྐད་དུ། །ནད་གྱིས་བདེ་བ་གུན་འཛོམས་འཛིགས་སོགས་

བསྐྱེད། །དབང་སོགས་གཞུགས་ཉམས་འཆི་བ་ཉེར་འདེན་པ། །དེའུ་སྐྱམ་སོགས་  
དང་རྒྱལ་བོའི་འཁོར་ཆོགས་བཞིན། །མདོག་སྟོབས་རོ་ཆ་སོགས་འཛོམས་ལུས་  
སེམས་བསྐྱེད། །ཅེས་བ་ལྷ་རོ་འཆི་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལ། །ལོངས་སྟོན་ཕུན་སུམ་  
ཆོགས་དང་འབྲལ་བ་ནི། །འཆི་ཆེ་རིན་ཆེན་དར་བའ་དུད་འགོ་སོགས། །ལོངས་  
སྟོན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཅི་ཡོད་ཀྱང་། །དེ་དང་འབྲལ་བར་མཐོང་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་  
བའོ། །ཅ་འཛིང་ཕུན་སུམ་ཆོགས་དང་འབྲལ་བ་ནི། །པ་མ་བྱ་ཆ་རྒྱང་མ་ལ་སོགས་  
བའི། །གཉེན་དང་ཉེ་དུ་སྤྱག་པ་ཅི་ཡོད་ཀྱང་། །ཀུན་དང་འབྲལ་བར་མཐོང་ནས་སྤྱག་  
བསྐྱེད་པ། །འཁོར་གཡོག་ཕུན་སུམ་ཆོགས་དང་འབྲལ་བ་ནི། །སྦྱིང་ནས་ཤ་ཆ་སྒོ་  
གཏད་བྱུང་བ་ཡི། །འཁོར་གཡོག་སྦྱིང་དུ་སྤྱག་པ་ཅི་ཡོད་ཀྱང་། །འོར་ཉེ་གཅིག་བྱར་  
འཆི་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་པ། །ལུས་གཞུགས་ཕུན་སུམ་ཆོགས་དང་འབྲལ་བ་ནི། །ལྷན་  
ཅིག་སྦྱེས་ཤིང་གཅེས་བར་བསྐྱེད་པའི་ལུས། །སྦྱིང་དུ་སྤྱག་ཅིང་པངས་པ་འདི་དང་  
ཡང་། །དབང་མེད་འབྲལ་བར་མཐོང་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་པ། །སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིད་མི་བདེ་  
བ་སྟོང་བ་ནི། །གནད་གཅོད་སྤྱག་བསྐྱེད་བྲག་པོ་ཆེར་སྟོང་ཞིང་། །ཉམ་ངའི་གནས་  
སུ་འགོ་བར་ཡིད་མི་བདེ། །བྲག་པོ་སྟོང་སྟེ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་བ་ལས། །འཆི་དང་འཕོ་  
དང་འཆི་འཕོ་དུས་བྱེད་པ། །པངས་ཤིང་སྤྱག་པའི་སྦྱེས་བྱ་རྟག་ཏུ་འབྲལ། །ཕྱིར་མི་  
འོང་ཞིང་འབྲད་པར་འགྱུར་མ་ཡིན། །ཤིང་ལས་ལོ་འབྲལ་འབྲ་ཞིང་སྐྱང་རྒྱན་  
མཚུངས། །འཆི་བ་དབང་ཡོད་པ་དག་དབང་མེད་བྱེད། །འཆི་བ་འཕྲོག་བྱེད་ཚུ་བོས་  
ཤིང་དེད་བཞིན། །མི་ནི་གཉིས་མིན་གྲོགས་མེད་གཅིག་བྱར་འགོ། །རང་ལས་  
འབྲས་བུ་ལྷན་པས་དབང་ཡང་མེད། །འཆི་བས་སྟོག་ཆགས་བརྒྱ་སྟག་མང་འཛིན་  
ཏེ། །འབྲུང་བོའི་ཆོགས་ལ་བརྒྱ་མཆོའི་ཚུ་སྟོན་བཞིན། །སྐྱེ་ལ་མཁའ་ལྷིང་སྐྱང་ཆེན་

སེང་གེ་འདྲ། །ཅ་ཤིང་འབྱུང་བོའི་ཆོགས་ལ་མེ་དང་མཚུངས། །ཞེས་དང་བསྟན་རིམ་  
 ལས་ཀྱང་རི་སྐད་དུ། །བསྐྱལ་མེ་སོགས་ལྟར་འཆི་བས་ཀུན་འཛོམས་ཏེ། །རྒྱལ་  
 སྐས་དབང་ཐོབ་ཟབ་ཆོས་རྟོགས་མ་གཏོགས། །རྒྱལ་བོ་སྤང་སོགས་ནོར་དབྱིག་  
 དབུལ་སོགས་ཀྱིས། །བརྒྱུག་པར་རུས་ཀྱི་འཆི་བདག་དེ་ལྟ་མིན། །ཞེས་སོ་མི་སྤྱག་  
 དང་འཕྲད་སྤྱག་བསྐྱལ་ལ། །ཤིན་ཏུ་སྤང་བའི་དབྱ་དང་འཕྲད་ཅམ་གྱིས། །སྤྱག་  
 བསྐྱལ་ཡིད་མི་བདེ་བ་སྦྱེད་བ་དང་། །དེ་ཡིས་ཆིག་རྩལ་བདེག་འཆོགས་ལ་སོགས་  
 བའི། །ཆད་པས་གཅོད་པའི་འཛིགས་གནས་གྱུར་བ་དང་། །དེ་དང་དེ་ཡི་ཉི་འབྲེལ་  
 མཛའ་བཤེས་སོགས། །སྦྱོར་གྱུར་གཏམ་ངན་སྤྱོད་བས་འཛིགས་བ་དང་། །དེ་དང་འཁོན་  
 བས་མི་བཟད་ཁོང་ཁྱོ་སོགས། །ཉམ་ང་བཞིན་དུ་འཆི་བས་འཛིགས་བ་དང་། །འཐབ་  
 ཅོད་བྱེད་བ་ཆོས་ལས་འགལ་བ་ཡིས། །ངན་འགྲོར་སོང་གི་དོགས་ནས་འཛིགས་  
 བའོ། །དེ་ཡང་བསྟན་རིམ་ལས་ནི་རི་སྐད་དུ། །མི་སྤྱག་དང་འཕྲད་དབྱ་བོས་ཉེར་  
 བཅོམ་ཞིང་། །བཅོན་རར་བརྒྱག་དང་འབྱུང་བོས་བརྒྱལ་སོགས་ཡིན། །ཞེས་བ་ལྟར་  
 རོ་སྤྱག་བ་དང་བྲལ་བའི། །སྤྱག་བསྐྱལ་ལྟ་སྟེ་པངས་པའི་གཉེན་དང་བཤེས། །ཉི་དུ་  
 འཁོར་གཡོག་སོགས་དང་བྲལ་བ་ན། །དེ་ཡིས་སེམས་ལ་ཐུ་ངན་སྦྱེ་བ་དང་། །ངག་  
 ཏུ་སྦྱེ་སྤགས་ཀྱ་ཅོ་འདོན་བ་དང་། །ལུས་ལ་ཟས་གཅོད་སོགས་ཀྱིས་གཞོད་སྦྱེད་  
 དང་། །ཡུལ་དེའི་ཡོན་ཏན་ཐོན་ཞིང་འདོད་བ་ཡིས། །ཡིད་ནི་རབ་ཏུ་གདུང་དང་དེའི་  
 ལོངས་སྦྱོང་། །མ་ཆང་བ་ཡིས་ཤིན་ཏུ་སྤྱག་བསྐྱལ་བའོ། །གཞན་ཡང་དེ་ཡི་ཆེད་དུ་  
 ནོར་བརྒྱག་སོགས། །སྤྱག་བསྐྱལ་མང་དུ་འབྱུང་སྟེ་བསྟན་རིམ་ལས། །སྤྱག་བསྐྱལ་  
 གཞོད་བ་ཀུན་གྱི་ཅ་བ་སྟེ། །ཆེ་བད་མཐོ་ལྷུང་རྒྱལ་སྤིད་ནོར་བརྒྱག་སོགས། །ཞེས་  
 སོ་འདོད་བ་བཅའ་ཉེ་མ་རྟེན་པའི། །སྤྱག་བསྐྱལ་ལྟ་སྟེ་སོ་ནམ་ལ་འབད་ཀྱང་། །སྟོན་

ཐོག་མ་གྲུབ་པ་དང་ཆོང་བྱས་ཀྱང་། །ཁེ་སྒོགས་མ་ཐོན་པ་སོགས་གང་དག་ལ། །རེ་  
བ་དེ་དག་འབད་ཚེ་ལ་ཆེན་པོ་ཡིས། །བཅའ་ཡང་མ་རྟེན་པ་ཡིས་ཡི་ཆད་དེ། །སེམས་  
ལ་ཐུང་ན་སྐྱེ་དང་དག་ཏུ་ནི། །སྐྱེ་སྒྲགས་འདོན་དང་ལུས་ལ་གཞོད་སྐྱེད་དང་། །ཡུལ་  
དེ་བཞུགས་ཞིང་འདོད་པས་ཡིད་གདུང་དང་། །ལོངས་སྐྱོད་མ་ཆང་བ་ཡིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་  
བའོ། །གཞན་ཡང་དགེ་བ་འདོད་ཀྱང་མ་རྟེན་ལ། །མི་དགེ་དང་ནི་མ་བྲལ་བ་ལ་  
སོགས། །སྤྲུག་བསྐྱེད་ཏུ་མ་འབྱུང་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །འདོད་པ་མི་རྟེན་དགེ་བ་མ་ཐོབ་  
དང་། །མི་དགེས་ཉེར་བཅོམ་ངལ་མང་འབྲས་མེད་སོགས། །ཞེས་སོ་ཉེ་བར་ལེན་  
པའི་ཕྱང་བོ་ཡི། །སྤྲུག་བསྐྱེད་ལྟ་སྟེ་ཉེར་ལེན་ཕྱང་བོ་འདི། །སྒྲངས་པས་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་  
པན་ཆད་ཀྱི། །སྤྲུག་བསྐྱེད་འབྲེན་པས་མངོན་པར་འབྱུབ་པ་ཡི། །སྤྲུག་བསྐྱེད་རྣམས་  
ཀྱི་སྐྱོད་དང་ད་ལྟ་ཡི། །ཕྱང་བོ་ལ་བརྟེན་ན་ག་འཆི་སོགས་ཀྱི། །རྟེན་ཏུ་གྱུར་བས་  
མངོན་པར་གྲུབ་པ་ལ། །བརྟེན་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྐྱོད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི། །སྤྲུག་  
བསྐྱེད་དང་ནི་འགྱུར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི། །གནས་ངན་ལེན་ནམ་ས་བོན་རྗེས་འབྲེལ་  
བས། །དེ་གཉིས་བསྐྱེད་པས་སྐྱོད་ཏུ་གྱུར་བ་དང་། །ལས་ཉོན་སྤྱུ་མའི་གཞན་ཀྱི་  
དབང་གྱུར་བའི། །འདུ་ཤེས་ཡིན་ཕྱིར་ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི། །སྤྲུག་བསྐྱེད་ཉིད་ཀྱི་རང་  
བཞིན་ཡིན་པའོ། །གཞན་ཡང་ཉེར་ལེན་ཕྱང་བོ་འདི་སྒྲངས་ན། །གཡང་ས་ཆེན་པོར་  
ལྷ་དང་གྲོགས་མེད་པར། །མཐའ་མེད་སྤྲང་མེད་ལྷན་འཛོམ་ལམ་རིང་དུ། །འབྲུམས་  
པ་རི་བཞིན་སྤྲུག་བསྐྱེད་དེ་ཉིད་ལས། །ཕྱང་བོའི་ཁྱར་ལོན་གཡང་ས་ཆེན་པོ་  
ཅན། །གྲོགས་མེད་མཐའ་མི་མངོན་པའི་ལམ་རིང་དུ། །ལྷན་ཅིང་སྤྲང་མེད་ཐར་  
སྐྱོའམ་མཐོངས་མེད་ཅིང་། །གཞིག་པར་མི་རྒྱས་ཐོས་ནའང་སྤྲུག་པར་  
འབྲུམས། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་ཉོན་ལེན་ཕྱང་བོ་ཡི། །འཁོར་བ་འདི་ལ་སྐྱེ་བ་རྣལ་མ་

ཅིག །མ་སྐྱེས་ན་ནི་ཐར་བ་དོན་གཉིས་སྟོ། །རྣལ་མ་སྐྱེ་བ་མེད་ཅིང་སེམས་ཅན་  
 རྣམས། །འཁོར་བར་འབྱམས་ལ་སྤྱིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཡང་། །སྐྱེ་བ་མེད་པས་ཐེག་པ་ཆེ་  
 རྒྱུ་གཉིས། །གང་དུ་འཇུག་ཀྱང་འདི་ཉིད་གལ་ཆེའོ། །དེ་ལྟར་འཁོར་བའི་སྐྱག་  
 བསྐྱལ་ལེགས་བསམ་སྟེ། །སྐྱོ་བ་བསྐྱེད་ནས་ཐར་བ་འཐོབ་པའི་ཕྱིར། །ཤིན་ཏུ་  
 འབད་པར་བྱ་སྟེ་བསྟན་རིམ་ལས། །དེ་ལྟར་བདེ་འགྲོའི་གནས་སྐྱབས་དམན་པའི་  
 ཡང་། །སྐྱག་བསྐྱལ་དེ་འབྲ་དཔུལ་སོགས་སྟོས་ཅི་དགོས། །འདི་འབྲ་རྩེས་བསམ་སྐྱོ་  
 བས་ནན་ཏན་གྱིས། །བཙོན་འབྲས་བརྟན་པོས་རྣམ་གྲོལ་བཅའ་བར་འབད། །ཅེས་  
 སོ་གཉིས་པ་སྐྱག་བསྐྱལ་དུག་བསམ་བ། །འཁོར་བར་ཉེས་པ་དུག་གིས་མནར་བ་  
 ཡི། །མི་བཟད་སྐྱག་བསྐྱལ་འཁོར་མར་སྟོང་འགྱུར་ཏེ། །དང་པོ་ངེས་པ་མེད་པའི་  
 ཉེས་པ་ནི། །པ་མ་ལ་སོགས་བྱམས་པའི་གཉིན་རྣམས་ཀྱང་། །ཆེ་རབས་གཞན་དུ་  
 སྤང་བའི་དགྲར་འགྱུར་ལ། །ཆེ་འདིའི་དགྲ་ཡང་སྤྱི་མར་གཉིན་དུ་འགྱུར། །དེ་བཞིན་  
 པ་བྱ་མ་དང་རྒྱུང་མ་སོགས། །པན་ཚུན་རིམ་བཞིན་འཕོ་ཞིང་འགྱུར་བས་ན། །གང་  
 ལའང་ཡིད་བརྟན་མེད་དེ་བཞེས་སྤྱིངས་ལས། །པ་ནི་བྱ་ཉིད་མ་ནི་རྒྱུང་མ་ཉིད། །སྐྱེ་  
 བོ་དགྲར་ཀྱུར་བ་ཡང་བཞེས་ཉིད་དང་། །བརྒྱུག་པ་ཉིད་དུ་མཆི་བས་དེ་སྤྲད་  
 དུ། །འཁོར་བ་དག་ན་ངེས་པ་འགའ་མ་མཆིས། །ཞེས་དང་འདུལ་བ་ལྷུང་ལས་  
 ཀྱང་། །པ་ཤ་ཟ་ཞིང་མ་ལ་འཆོགས། །རྒྱུང་མ་སྤྱི་ཡི་རུས་པ་འཆའ། །ལས་ངན་དག་  
 བོ་བར་དུ་བཟུང་། །འཁོར་བའི་ཆོས་ལ་གད་མོ་བློ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འགྱུར་  
 བས་སོ། །ཆེ་འདི་ཉིད་ལའང་དགྲ་གཉིན་པན་ཚུན་དུ། །འགྱུར་ནས་འགྲོ་སྟེ་དབྱང་བ་  
 བཟང་བོའི་མདོར། །རེ་ཞིག་ཅིག་ན་དགྲ་ཡང་མཛའ་བོར་འགྱུར། །མཛའ་བོ་ཡང་ནི་  
 དེ་བཞིན་དགྲ་ཡང་འགྱུར། །དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་ཀྱང་ནི་བར་མར་འགྱུར། །བར་མ་དེ་

ཉིད་ཀྱང་ནི་དག་པོར་འགྱུར། །དེ་བཞིན་མཛེས་བཤེས་འགྱུར་བར་རིག་ནས་ནི། །སྒོ་  
གྲོས་ལྷན་པས་ནས་ཡང་ཆགས་མི་བྱ། །གཉིན་ལ་དགའ་བའི་སེམས་ཀྱི་ནམ་ཉིག་  
དག །བསྒྲིག་ནས་དགེ་ལ་ཅི་བདེར་གཞག་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསམ་  
ནས་དག་གཉིན་ལ། །ཆགས་སྤང་བཀག་སྟེ་འཁོར་བར་གང་ལ་ཡང་། །སྒོ་གཏད་བྱ་  
ས་མེད་པར་ལེགས་བལྟས་ལ། །འཁོར་བའི་ཚོས་ལ་སྒྲོ་བ་དག་པོ་བསྐྱེད། །

གཉིས་པ་དོམས་མི་ཤེས་པའི་ཉེས་པ་ནི། །འཁོར་བའི་བདེ་ལ་ཅི་ཅམ་ལོངས་  
སྤྱད་ཀྱང་། །ཆོམ་དང་དོམས་པ་མེད་པར་བྱི་བྱིར་ཡང་། །སྟེད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར་  
ཞིང་དེ་ཡིས་ཀྱང་། །འཁོར་བར་རིང་དུ་འབྱམས་ཏེ་བདེ་བ་དེས། །ཆ་ཅམ་བསྐྱུན་དུ་  
མེད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་བ། །བཟོད་དགའ་དུས་ཀྱང་དཔག་དུ་མེད་པར་སྤྱོད་། །དེ་སྐད་  
དུ་ཡང་བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས། །རི་ལྟར་མཛེ་ཅན་སྤྱིན་བྱས་ཉིན་པ་ནི། །བདེ་  
བའི་དོན་དུ་མེ་ལ་ཀུན་བསྟེན་ཀྱང་། །ཞི་བར་མི་འགྱུར་དེ་ཉིད་འབྲ་བར་ནི། །འདོད་  
པ་ནམས་ལ་ཆགས་པའང་མཁྱེན་པར་མཛོད། །ཅེས་དང་པར་བྱིན་བསྐྱེས་པ་  
ལས། །འདོད་པ་དེ་དག་ཐོབ་པ་དང་། །ཉིན་གཅིག་བཞིན་དུ་བསྟེན་པ་དང་། །མང་  
དུ་བསགས་པས་མི་དོམས་ན། །དེ་ལས་ནད་ཆེ་གང་ཞིག་ཡོད། །ཅེས་དང་སྒྲོ་བ་མར་  
སྤྱིངས་པ་ལས། །འགྲོ་བར་ལན་བརྒྱར་མ་སོན་འགྲོ་དེ་གང་ཞིག་ཡོད། །སྟོན་ཆད་  
ལན་མང་མ་སྤྱངས་བདེ་བ་དེ་གང་ཞིག །རྩ་ཡབ་དཀར་མཛེས་ལྟ་བུའི་དཔལ་གང་མ་  
ཐོབ་པ། །དེ་ཡང་གང་ཞིག་ཡོད་ན་འོན་ཀྱང་འདོད་ཆགས་འཕེལ། །སྟོན་ཆད་ལན་  
མང་མ་སྤྱངས་སྤྱག་བསྐྱེལ་དེ་ཡོད་མིན། །འགྲོ་བ་གང་གིས་ཆོམ་འགྱུར་འདོད་པ་  
དེ་དག་མེད། །གང་གི་ལྟོར་མ་ཉལ་བའི་སེམས་ཅན་དེ་མེད་ན། །འོན་ཀྱང་རི་ལྟར་  
འཁོར་བ་བལ་ཆགས་བྲལ་མེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་



ལ། །རི་ཅམ་སྤྱད་ཀྱང་རོམས་པར་མི་འགྱུར་བ། །ལེགས་པར་བསམ་ནས་སྒྲིལ་ས་  
ཆེར་བསྐྱེད་དེ། །ཆགས་ཞེན་འགོག་པའི་ཐབས་ལ་འབད་པར་བྱ། །གཞན་ཡང་  
སྤྱག་བསྐལ་སྤྱོད་བའི་ཚུལ། །བསམ་ནས་སྒྲིལ་བ་བསྐྱེད་པ་ནི། །དཔའ་བོས་སྤྱང་ན་  
བསལ་བ་ལས། །གསུང་ལྟར་བསམ་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །ཡང་དང་ཡང་དུ་དཔྱལ་བ་  
ན། །ཟངས་ཁུན་སྒྲིལ་བ་གང་འཐུངས་པ། །རྒྱ་མཚོ་ནང་གི་ཆུ་ལ་ཡང་། །དེ་ཡི་ཆད་  
ཅམ་ཡོད་མ་ཡིན། །སྤྱི་དང་ཕག་ཏུ་གྱུར་བ་ན། །མི་གཙང་བ་ནི་གང་ཟོས་པ། །རི་  
ཡི་རྒྱལ་པོ་ལྷན་པོ་ཡི། །ཆད་ལས་ཤིན་ཏུ་ལྷག་པར་འགྱུར། །མཛེས་བཤེས་རབ་  
ཏུ་བྱལ་བ་ཡིས། །འཁོར་བའི་གནས་སུ་གང་དུས་པ། །མིག་གི་མཆི་མའི་ཐིགས་  
བ་ཡི། །སྤོད་དུ་རྒྱ་མཚོ་རུང་མ་ཡིན། །པན་ཚུན་དག་ཏུ་ཚོད་པའི་ཕྱིར། །མགོ་བོ་  
བཅད་པ་གང་ཡིན་པ། །སྤྱངས་ན་དེ་ལྟར་མཐོ་བ་ནི། །ཆངས་པའི་འཇིག་རྟེན་ལས་  
ཀྱང་ཐལ། །སྤོན་བྱུང་གྱུར་ཅིང་རབ་བཤེས་པས། །ས་སྤྱད་ཟོས་པ་གང་ཡིན་པ། །འོ་  
མའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེ་ནང་དུ། །དེ་ཡིས་བཀང་ན་ཤིན་ཏུ་འགང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
འཁོར་བ་ན། །སྤོན་ཆད་སྤྱག་བསྐལ་མང་སྤྱོད་བ། །བསམ་ནས་སྤོན་སྤྱང་ལེགས་  
བསྐྱེད་ཅིང་། །ཕྱིན་ཆད་སྤྱོད་ལ་སྒྲིལ་བ་བསྐྱེད། །

གསུམ་པ་ལུས་རྟེན་ཡང་ཡང་འདོར་བ་ཡི། །རྟེས་པ་བསམ་པའི་ཚུལ་ནི་  
བཤེས་སྤྱིངས་ལས། །རེ་རེའི་བདག་ཉིད་རུས་པའི་ཕྱང་བོ་ནི། །ལྷན་པོ་མཉམ་པ་  
སྤྱོད་ཅིག་འདས་གྱུར་ཏེ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱིར་ན་ལུས་དོར་བ། །ལྷ་ཞོག་  
སེམས་ཅན་རིགས་དང་དབྱིབས་གཅིག་པ། །རེ་རེའི་ལུས་རེ་གླངས་ནས་དོར་བ་  
ཡི། །རུས་པ་གོད་པ་མེད་པར་སྤྱངས་གྱུར་ན། །རི་རབ་ལྷན་པོ་དང་མཉམ་རྒྱལ་སྤྱོད་  
ཅིག་འདས་པ་བསམ་ནས་སྒྲིལ་བ་བསྐྱེད་པར་བྱ། །བཞི་བ་འཁོར་བ་འདི་རུ་ཡང་དང་

ཡང་། །ཉིང་འཆམས་སྒྲིབ་བས་ཉེས་པ་དེ་ཉིད་ལས། །མ་ཡི་ཐུག་མཐའ་རྒྱ་ཤུག་ཆོག་  
གྱུ་ཅམ། །རིལ་བྱས་བགངས་གྲངས་ཡིས་ལང་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
དཔེར་ན་འགའ་ཞིག་གིས། །ས་ཆེན་འདི་ལས་རྒྱ་ཤུག་འབྲུ་ཅམ་གྱིས། །རིལ་བྱ་བྱས་  
ཏེ་འདི་ནི་བདག་གི་མ། །འདི་ནི་བདག་གི་མའི་ཡང་མའོ་ཞེས། །བགང་སྟེ་འདོར་  
བར་བྱེད་ན་ས་ཆེན་འདི། །རིལ་བྱ་བྱས་པ་མ་དང་མ་ཡི་མ། །སོགས་ཀྱི་གངས་ལ་  
སྟོག་པར་མི་བྱས་པ། །བསམ་ནས་སྒྲིབ་བསྐྱེད་བྱ་དེ་ཡང་ནི། །སྒྲོབ་དཔོན་འཕགས་  
པ་ལྟ་ཡི་བཞི་རྒྱ་བར། །གང་ཆེ་འབྲས་བྱ་གཅིག་གི་ཡང་། །ཐོག་མའི་རྒྱ་ནི་སྤང་མིན་  
པ། །དེ་ཆེ་གཅིག་ལ་ཡང་རྒྱས་པར། །མཐོང་ནས་གང་ལ་འཛིགས་མི་འབྱུང་། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རང་གི་རྒྱུའི། །ཐོག་མ་མེད་པ་དེས་མཆོན་ཏེ། །རང་གི་སྐྱེ་བའི་ཐོག་  
མ་ཡང་། །མེད་པར་བསམ་སྟེ་སྒྲིབ་བསྐྱེད། །

ལྷ་བ་འཁོར་བར་ཡང་ཡང་མཐོ་དམན་དུ། །འགྱུར་བའི་ཉེས་པ་བསམ་  
ཚུལ་བཤེས་སྤྲིངས་ལས། །བརྒྱ་བྱན་འཛིག་ཉེན་མཆོད་འོས་གྱུར་ནས་ནི། །ལས་  
ཀྱི་དབང་གིས་སྤྲིང་ཡང་ས་སྟེང་ལྷུང་། །འཁོར་ལོས་བསྐྱུར་བ་ཉིད་དུ་གྱུར་ནས་  
གྲང་། །འཁོར་བ་དག་ཏུ་ཡང་བཟན་ཉིད་དུ་འགྱུར། །མཐོ་རིས་བྱ་མའི་བྱ་མ་རྟེན་པ་  
ལ། །རིག་པའི་བདེ་བ་ཡུན་རིང་སྤྱོད་ནས་སྤྲ། །དཔྱལ་བར་ཐག་གཅོད་དབྱེད་པའི་  
འཁྲལ་འཁོར་གྱིས། །རིག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བསྟེན་འཆལ་ལོ། །རྟེན་པའི་རིག་  
པས་ནེམས་པར་བདེ་བཅོད་པ། །ལུན་ལོའི་སྟོ་ལ་ཡུན་རིང་གནས་ནས་ནི། །སྤྲར་  
ཡང་མེ་ཐུར་རོ་ཐུགས་རྒྱ་བ་ཡིས། །སྤྱག་བསྐྱལ་མི་བཅོད་པོག་སྟམ་བཁྱེད་འཆལ་  
ལོ། །མཐོ་རིས་བྱ་མོས་འབྲོངས་ཤིང་དགའ་བ་དང་། །རྣམ་པར་མཛེས་ཆལ་སོན་  
པར་བཅེས་ནས་སྤྲ། །འདབ་མ་རལ་གྱི་འབྲེལ་གནས་རྣམས་ཀྱིས། །རྟེན་པ་

ན་བ་སྣ་གཙོད་འཛོལ་པར་འགྱུར། །དལ་གྱིས་འབབ་པར་སྣ་ཡི་བྱ་མོ་ནི། །གདོང་  
མཛེས་གསེར་གྱི་བརྒྱུན་ལྷན་ཞུགས་ནས། །སྦྲར་ཡང་དཔྱལ་བའི་ཆུ་བོ་རབ་མེད་  
བ། །ཆ་ཚོས་བཟོད་སྒྲགས་ཆུ་ཚན་འཇུག་འཆལ་ལོ། །ལྷ་ཡུལ་འདོད་བདེ་ཤིན་  
ཏུ་ཆེན་པོ་དང་། །ཆངས་ཉིད་ཆགས་བྲལ་བདེ་བ་ཐོབ་ནས་སྦྲར། །མནར་མེད་མེ་  
ཡི་བྱད་ཤིང་གྱུར་བ་ཡི། །སྤྱག་བསྐྱལ་རྒྱུ་མི་ཆད་བ་བསྟེན་འཆལ་ལོ། །ཉི་མ་ཆེ་  
བ་ཉིད་ཐོབ་རང་ལུས་ཀྱི། །འོད་གྱིས་འཛིག་རྟེན་མཐའ་དག་སྦྲང་བྱས་ཏེ། །སྦྲར་  
ཡང་ཐུན་གནག་སྦྱག་ཏུ་བྱིན་གྱུར་ནས། །རང་གི་ལག་པ་བརྒྱང་བའང་མི་མཐོང་  
འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཆངས་དང་བརྒྱབྱིན་དང་། །འཁོར་བསྦྱར་ལ་སོགས་  
སྣ་མིའི་གོ་འཕང་མཆོག་ཐོབ་ཀྱང་སྦྲར་ཡང་མནར་མེད་ལ་སོགས་པའི། །དན་སོང་  
གསུམ་དང་བྲན་གྱི་ཐ་མ་རུ། །སྦྱེ་བ་ཡོད་ཕྱིར་སྣ་མིའི་རྟེན་མཐོན་པོ། །ཐོབ་ཀྱང་ཡིད་  
བརྟན་མེད་པས་སྦྱོར་བ་བསྦྱེད། །

བྱུག་པ་ཡིད་བརྟན་རུང་བའི་གྲོགས་མེད་པའི། །ཉེས་པ་བསམ་པའི་  
ཆུལ་ཡང་བཞེས་སྤྱིངས་ལས། །དེ་ལྟར་ནོངས་པར་འགྱུར་འཆལ་བསོད་ནམས་  
ནི། །ནམ་གསུམ་མར་མེའི་སྦྲང་བ་རབ་བཞེས་ཤིག། །གཅིག་བྱ་ཉི་མ་ཆེ་བས་མི་  
བརྩི་བའི། །ཐུན་གནག་མཐའ་ལས་ནང་དུ་འཇུག་འཆལ་ལོ། །ཞེས་དང་དེ་བཞིན་  
སྦྱོད་འཇུག་ལས། །ལུས་འདི་གཅིག་བྱ་བྱུང་བ་ཡང་། །སྣན་ཅིག་སྦྱེས་པའི་ཤ་རུས་  
དག། །ཞིག་སྟེ་སོ་སོར་འགྲེས་འགྱུར་ན། །མཛའ་བ་གཞན་ལྟ་ཅི་ཞིག་སྟོས། །སྦྱེ་ན་  
གཅིག་བྱ་སྦྱེ་འགྱུར་ཞིང་། །འཆི་ནའང་དེ་ཉིད་གཅིག་འཆི་སྟེ། །སྤྱག་བསྐྱལ་སྐལ་  
གཞན་མི་ཡོན་ན། །གོགས་བྱེད་མཛའ་བས་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
མཛའ་བའི་གྲོགས། །མང་ཡང་འཆི་དང་སྦྱེ་བའི་ཆོ། །མཉམ་དུ་འགྲོགས་པ་ཡི་

མེད་པར། །རང་ཉིད་གཅིག་བྱ་འཆི་ཞིང་སྒྲེ། །ཉི་མ་རྒྱ་བའི་འོད་གྱིས་ཀྱང་། །སེལ་  
མེན་སྤྲོན་ནག་མཐའ་ཡས་པ། །མ་རིག་སྤྲོན་པར་འབྱུག་དགོས་པས། །སྒོ་གསུམ་  
དགེ་འམ་སྒྲིན་པ་ལས། །བྱུང་བའི་དགེ་བ་ལ་སོགས་པའི། །བསོད་ནམས་གསུམ་  
གྱི་སྒོན་མེ་ཡི། །སྤང་བ་བརྟེན་ལ་འབད་པར་འཆོལ། །དེ་ལྟར་སྤྱག་བསྐལ་བྱུག་ནི་  
བསྐལ་བ་ནི། །འཁོར་བར་ཡིད་བརྟན་བྱ་ས་མེད་པ་དང་། །འཁོར་བའི་བདེ་བར་སྤྱད་  
པས་མི་ངོམས་དང་། །ཐོག་མ་མེད་ནས་ཞུགས་པ་གསུམ་དུ་འདུ། །ཡང་ཡང་འདོར་  
བས་ལུས་ལ་ཡིད་བརྟན་མེད། །དཔྱ་གཉེན་འགྱུར་བས་པན་གནོད་བྱེད་པ་ལ། །ཡིད་  
བརྟན་མི་རུང་མཐོ་དམན་དུ་འགྱུར་བས། །ཕུན་ཚོགས་ཐོབ་ལ་ཡིད་བརྟན་མི་རུང་  
ཞིང་། །གཅིག་བྱར་སྒྲེ་འཆི་བྱེད་པས་འགོགས་པ་ལ། །ཡིད་བརྟན་མེད་པ་བཞི་ནི་  
དང་པོ་དང་། །བདེ་བ་རི་ཅམ་སྤྱད་ཀྱང་མི་ངོམས་པ། །གཉིས་པ་ཡིན་ཅིང་ཡང་ཡང་  
རི་སྤྱོད་དུ། །ཉིང་འཆོམས་སྤྱར་བས་སྒྲེ་བ་བརྒྱད་པ་ཡི། །སྒྲོན་མཐའ་མི་མངོན་པ་  
ནི་གསུམ་པའོ། །གསུམ་པ་སྤྱག་བསྐལ་གསུམ་ནི་འཁོར་བ་བའི། །ཆོར་བ་བདེ་བ་  
དང་ནི་དེ་ཉིད་དང་། །མཚུངས་པར་ལྷན་པའི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་དང་། །གང་ལ་  
དམིགས་ནས་སྒྲེ་ཡུལ་ཟག་བཅས་རྣམས། །འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐལ་ཡིན་ཏེ་འདི་དག་  
གིས། །ནམ་ཞིག་སྤར་ཡང་སྤྱག་བསྐལ་སྤྱེད་པས་སོ། །དཔེར་ན་འིན་རྟ་ཆ་བའི་ཆ་  
འབྲས་ལ། །ཆུ་བསིལ་བཏབ་ན་རེ་ཞིག་བདེ་སྤང་ཡང་། །སྤར་ཡང་ཆ་བ་སྤྱེད་པར་  
འགྱུར་བ་བཞིན། །ཆོར་བ་སྤྱག་བསྐལ་མཚུངས་ལྷན་ཡུལ་བཅས་རྣམས། །གཤུང་  
བར་བྱེད་ཕྱིར་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་སྤྱག་བསྐལ། །ཡིན་ཏེ་མཁལ་མའི་ཟུག་གཟེར་དག་པོ་  
བཞིན། །དཔེར་ན་ཆ་བའི་འབྲས་དེ་ཚུ་ཆུ་སོགས། །འགྱུར་བྱེད་རིག་དང་འཕྲད་པ་ལྟ་  
བུའོ། །ཆོར་བ་བཏང་སྒྲོམས་མཚུངས་ལྷན་ཡུལ་བཅས་པ། །འདུ་བྱེད་སྤྱག་བསྐལ་

ཡིན་ཏེ་འདི་དག་ནི། །ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྤྱི་མཐུན་གཞན་དབང་དུ། །ཁྱུང་ཅིང་སྤྱད་  
 བསྐྱུང་དང་ནི་ཉོན་མོངས་པ། །ཕྱི་མ་སྤྱི་བའི་ས་བོན་རྗེས་འབྲེལ་བས། །ཀུན་འགྲོའི་  
 གནས་ངན་ལེན་དང་ལྷན་པའོ། །དཔེར་ན་ཆ་ཆུང་ཆུང་གཉིས་ཀ་དང་། །མ་འཕྲད་  
 བ་ཡི་ཆ་བའི་འབྲས་བཞིན་ནོ། །ཆོར་བ་བདེ་བ་སྤྱིས་ཆེ་ཆགས་པ་རྒྱས། །སྤྱད་  
 བསྐྱུང་སྤྱིས་ཆེ་ཁྲོང་ཁྲོ་འཕེལ་བ་དང་། །བཏང་སྟོམས་ཀྱི་ནི་གནས་ངན་ལེན་གྱི་  
 ལུས། །རྟག་པ་སོགས་སྤྱི་འཛིན་པའི་གཏི་ལྷག་རྒྱས། །འདོད་ཆགས་ཀྱིས་ནི་ཕྱི་  
 མར་འགྲོ་བ་ལྟར། །སྤྱི་བ་སོགས་པའི་སྤྱད་བསྐྱུང་སྤྱི་འབྲུང་ལ། །ཞེ་སྤང་གིས་  
 ནི་འདིར་ཡང་སྤྱི་ངན་དང་། །ཕྱི་མར་ངན་འགྲོའི་སྤྱད་བསྐྱུང་བསྤྱི་འབྲུང་པར་བྱེད། །གཏི་  
 ལྷག་གིས་ནི་སྤྱི་མ་དེ་གཉིས་ཀྱིས། །བསྤྱི་པའི་སྤྱད་བསྐྱུང་གཉིས་ཀ་མི་གཏོང་  
 བའོ། །དེས་ན་ཆོར་བ་བདེ་བ་སྤྱད་བསྐྱུང་དུ། །བསྟོས་ལ་འདོད་ཆགས་དགག་ཅིང་  
 སྤྱད་བསྐྱུང་ལ། །ཕྱང་པོ་འདི་ནི་སྤྱད་བསྐྱུང་ཀུན་གྱི་རྒྱུའི། །ཆོགས་པ་ཡིན་པས་དེ་  
 ལས་ཟུག་རྩ་ལྟར། །སྤྱད་བསྐྱུང་བྱང་བར་བསམ་ལ་ཞེ་སྤང་དགག། །བཏང་སྟོམས་  
 ལ་ནི་ཕྱང་པོ་མི་རྟག་དང་། །ཟད་ཅིང་འགག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཉིད་དུ། །བསྟོས་ལ་  
 གཏི་ལྷག་དགག་སྟེ་ཆོར་བ་གསུམ། །དུག་གསུམ་གྱི་ནི་རྩ་རྩ་མི་གཏོང་བའོ། །དེ་  
 དག་རྣམ་འབྱོར་སྤྱི་པའི་ས་ཞེས་དང་། །གཏན་ལ་དབབ་པ་བསྐྱུང་བའི་དགོངས་པ་  
 བཞིན། །བཤད་པའོ་དཔེར་ན་ཁུར་ཆེན་ཁྲིར་བ་ནི། །ཁུར་དེ་ཅི་ཙམ་འཁུར་དགོས་  
 དེ་ཙམ་དུ། །བདེ་བ་མེད་བཞིན་ཉེར་ལེན་ཕྱང་པོའི་ཁུར། །རི་སྤྱི་གཟུང་དགོས་དེ་  
 སྤྱི་སྤྱད་བསྐྱུང་འབྲུང། །ཕྱང་པོ་འདི་ལ་སྤྱད་བསྐྱུང་ཆེ་ཆུང་དང་། །ཉོན་མོངས་སྤྱི་  
 རགས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན། །བརྟན་ཆགས་ཡོད་པས་འདུ་བྱེད་སྤྱད་བསྐྱུང་  
 དེ། །ཡོད་ན་ཆོར་བའི་སྤྱད་བསྐྱུང་མངོན་གྱུར་དུ། །ད་ལྟར་མེད་པའི་སྐབས་རེ་བྱང་

ཡུལ་ཡུལ། །སྤར་ཡང་སྤ་ཚོགས་སྒོ་ནས་སྤྱག་བསྐལ་བ། །དུ་མ་སྤྱིད་བས་འདུ་བྱེད་  
སྤྱག་བསྐལ་ནི། །སྤྱག་བསྐལ་ཀུན་ལ་བྱབ་དང་གཞན་གཉིས་ཀྱི། །ཅ་བ་ཡིན་བས་  
འདི་ལ་སྒོ་བ་བསྐྱེད། །གཞན་ཡང་ཆགས་པ་རྒྱས་པར་འགྱུར་བ་ཡི། །ད་ལྟའི་ཚེར་  
བ་བདེ་བ་པལ་མོ་ཆེ། །སྤྱག་བསྐལ་འགག་ལ་བདེ་བའི་སྒོ་སྤྱེས་པ། །ཡིན་གྱི་སྤྱག་  
བསྐལ་བསལ་ལ་མ་སྒོས་པའི། །དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བདེ་བ་ཡོད་མིན་ཏེ། །དཔེར་ན་ཡུན་  
རིང་སོང་བས་ངལ་བ་ན། །བསྐྱད་བས་བདེ་བའི་སྤར་བ་འབྱུང་བ་དེ། །སྤ་མའི་སྤྱག་  
བསྐལ་ཆེ་རིམ་ནས་འགག་པའི། །ཆེ་ན་བདེ་བ་རིམ་གྱིས་སྤྱེས་པ་རྒྱ། །སྤར་བ་ཡིན་  
གྱི་དོ་བོ་བདེ་བ་ནི། །མིན་ཏེ་སྤར་ཡང་སྤྱོད་ཡུན་རིང་བླགས་ན། །སྤ་མ་ལྟར་དུ་སྤྱག་  
བསྐལ་སྤྱིད་བྱིར་རོ། །དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བདེ་བའི་རྒྱ་ཡིན་ན། །སྤྱག་བསྐལ་རྒྱ་ནི་རི་  
ལྟར་རིང་བསྟེན་པ། །ཅམ་གྱིས་སྤྱག་བསྐལ་ཇེ་འཕེལ་འགོ་བ་བཞིན། །འགོ་འཆག་  
ཉལ་འདུག་བཟའ་བརྟུང་ཉི་གི་བ་སོགས། །རི་ཅམ་རིང་དུ་བསྟེན་པ་དེ་ཅམ་དུ། །བདེ་  
བ་འཕེལ་དགོས་པ་ལ་རིང་བླགས་ན། །སྤྱག་བསྐལ་འབའ་ཞིག་བསྐྱེད་པར་སྤར་  
བྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་དགའ་བོ་མངལ་འཇུག་མདོ་ལས་བཤད། །གཞན་ཡང་བཞི་བརྒྱ་  
བ་ལས་ཀྱང་། །འཕེལ་བཞིན་པ་ཡི་བདེ་བ་ལ། །རི་ལྟར་བརྒྱུགས་པ་མཐོང་འགྱུར་  
བ། །དེ་ལྟར་སྤྱག་བསྐལ་འཕེལ་བཞིན་ལ། །བརྒྱུགས་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་བསམ་པར་བྱ། །

གཉིས་པ་སོ་སོའི་སྤྱག་བསྐལ་ནི། །ངན་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐལ་སྤར་བཤད་  
ལྟར། །བསམ་ཞིང་ཚོགས་ཀྱི་གཏམ་ལས་ཀྱང་། །དེ་ལས་ཀྱང་ནི་དཔུལ་བ་དག་སྤྱག་  
བསྐལ་མི་ཟད་མང་བོ་དང་། །དུས་རིང་རྒྱུན་མི་འཆད་པ་ཡི། །བཅད་གཤེག་མེ་ཡིས་  
གདུངས་པ་དང་། །འཆེད་ཅིང་བཏགས་པ་ལས་བྱུང་བའི། །ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཐག་རབ་ཏུ་



འཕེལ། །སྤུལ་མ་ལྟ་བུར་རབ་འཛེད་པས། །བསྐྱེག་ཅིང་ཆ་རིམས་འབྲུག་ཐག །དུད་  
འགྲོ་པན་ཚུན་སྤང་དང་སྟོག །རང་དབང་མེད་པར་བསད་སོགས་ཀྱིས། །རྟག་ཏུ་  
སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱིས་གདུངས་པས། །པལ་ཆེར་དཔྱལ་བ་དག་དང་མཚུངས། །ཡི་དྲགས་  
མེ་ལྷེའི་སྤེང་བ་ཡིས། །བསྐྱོར་ཞིང་སྤྲད་གསང་མཐོན་པོར་སྟོགས། །ལ་ལ་ཁ་ནས་  
མེ་འབར་གཞན། །མགྱིན་པ་ཁབ་མིག་སྟོ་རི་ཅམ། །རྟག་ཏུ་བཀེས་སྐྱོམ་ལ་སོགས་  
པས། །སྐྱེག་ཅིང་ལུས་ནི་བསྐྱམ་པ་དང་། །ཁ་ཅིག་སྤྱགས་པ་བ་བ་སྟེ། །གཞན་དག་  
དེ་ཡང་རབ་རྟེན་དཀའ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསམ་པར་བྱ། །མི་ཡི་སྤྱག་བསྐྱེལ་  
བསམ་པ་ནི། །སྤྱར་བཤད་སྤྱག་བསྐྱེལ་བརྒྱད་དང་དྲུག །གསུམ་དང་ཚོགས་ཀྱི་  
གཏམ་ལས་ནི། །ངན་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་པ། །མི་རྣམས་ལ་ཡང་ཡོད་པར་  
སྤང་། །སྤྱག་བསྐྱེལ་གཟེར་བས་དཔྱལ་བ་མཚུངས། །དབུལ་བས་གཤེན་རྗེའི་འཛིག་  
རྟེན་པ། །འདི་ཡི་དུད་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཡང་། །མཐུ་ལྟན་སྟོབས་ཀྱིས་མཐུ་མེད་  
པ། །རྣམ་པར་གཞོན་ཞིང་འཛེ་བ་དག །ཆུ་བོ་ལྟ་བུ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །ཁ་ཅིག་དབུལ་  
བ་ལས་གྱུར་དང་། །གཞན་དག་ཚོག་མི་ཤེས་ལས་བྱུང་། །ཡོངས་ཚོལ་སྤྱག་བསྐྱེལ་  
མི་བཟད་དང་། །ཐམས་ཅད་འཁྱུ་ཞིང་གསོད་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་བཞི་བརྒྱ་བ་ལས་  
ཀྱང་། །མཚོག་ལ་ཡིད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཏེ། །ཐ་མལ་རྣམས་ལ་ལུས་སྦྱེས་སོ། །སྤྱག་  
བསྐྱེལ་གཉིས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་འདི། །ཉིན་རེ་ཉིན་རེ་འཛོམས་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་  
བསྟན་པའི་རིམ་པ་ལས། །མི་ལའང་སྦྱེ་རྒྱ་ན་འཆི་སྤྱག་བསྐྱེལ་སོགས། །འཁྱུག་ཁོ་སྤྱག་  
དོག་སེར་སྤྱ་མི་དག་མང་། །ཆ་གང་པན་ཚུན་གཞོད་དང་ཆེ་བྱང་དང་། །འཆི་དང་ངན་  
འགྲོ་ལྟར་སོགས་མང་དྲག་གཟེར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱག་བསྐྱེལ་སྤྱ་ཚོགས་  
པས། །གཟེར་བ་བསམ་སྟེ་སྟོ་བ་བསྐྱེད་པར་འབད། །ལྟ་མིན་མི་ལས་དཔལ་འབྱོར་

ལྷ་ག་ན་ཡང་། །ལྷ་ཡི་དབལ་ལ་སྤང་བས་ཡིད་གདུངས་ཤིང་། །འཐབ་ཆེ་བཅད་བྲལ་  
ལ་སོགས་སྤྱག་བསྐྱལ་སྟོང་། །ཤེས་རབ་ལྷན་ཡང་ནམ་སྟོན་སྟོན་པ་ཅན། །ཡིན་  
བས་ཉེན་དེར་བདེན་མཐོང་སྐལ་བ་མེད། །དེས་ན་སྤང་བའི་གནས་ཉེ་བཤེས་སྤྲིངས་  
ལས། །ལྷ་མིན་དག་ནའང་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷ་ཡི། །དབལ་ལ་སྤང་བྱིར་ཡིད་གྱི་སྤྱག་  
བསྐྱལ་ཆེ། །དེ་དག་སྟོ་དང་ལྷན་ནའང་འགོ་བ་ཡི། །སྟོན་བས་བདེན་པ་མཐོང་བ་མ་  
མཆིས་སོ། །ཞེས་སོ་འདོད་ལྷར་འཆི་འཕོ་ལྷར་བ་དང་། །སྤྱ་བཀོང་བ་དང་བཅད་  
བྲལ་གསོད་སྤྱག་གི། །སྤྱག་བསྐྱལ་གསུམ་སྟེ་འཕོ་ཆེ་འཆི་ལྷས་ལ། །མཐོང་ནས་དེ་  
ལས་སྤྱག་བསྐྱལ་ཆེ་འབྱུང་ཞིང་། །འཕོས་ནས་ངན་འགྲོར་ལྷར་སྟེ་བཤེས་སྤྲིངས་  
ལས། །མཐོ་རིས་ན་ཡང་བདེ་ཆེན་དེ་དག་གི། །འཆི་འཕོའི་སྤྱག་བསྐྱལ་ཉིད་ནི་དེ་  
བས་ཆེ། །དེ་ལྷར་བསམ་ནས་མཁས་པ་རྣམས་གྱིས་ནི། །ཟད་འགྱུར་མཐོ་རིས་  
སྤང་དུ་མེད་མེད་བགྱི། །ཞེས་དང་འཆི་ལྷས་ལྷ་ནི་དེ་ཉིད་ལས། །ལུས་གྱི་ཁ་དོག་  
མི་སྤྱག་འགྱུར་བ་དང་། །སྟན་ལ་མི་དགའ་མེ་ཉོག་མེད་ཉིངས་དང་། །ལོས་ལ་བྱི་མ་  
ཆགས་དང་ལུས་ལ་ནི། །སྟོན་ཆད་མེད་པའི་རྩལ་འབྱུང་ཞེས་བགྱི་བ། །མཐོ་རིས་  
འཆི་འཕོ་སྟོན་བྱེད་འཆི་ལྷས་ལ། །ལྷ་ལུལ་གནས་པའི་ལྷ་རྣམས་ལ་འབྱུང་སྟེ། །ས་  
སྟེང་མི་རྣམས་འཆི་བར་འགྱུར་བ་དག །སྟོན་པར་བྱེད་པའི་འཆི་ལྷས་རྣམས་དང་  
འབྱ། །ཞེས་དང་ལྷར་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་དེ་ཉིད་ལས། །ལྷ་ཡི་འཛིག་ཉེན་དག་ནས་  
འཕོས་པ་ལ། །གལ་ཉེ་དགོ་བའི་སྤྱག་མ་འགའ་མེད་ན། །དེ་ནས་དབང་མེད་དུང་  
འགོ་ཡི་དྲགས་དང་། །དཔྱལ་བར་གནས་པ་གང་ཡང་རུང་བར་འགྱུར། །ཞེས་  
སོ་སྤྱ་བཀོང་བ་ཡི་སྤྱག་བསྐྱལ་ནི། །བསོད་ནམས་ཆེ་ལྷན་ལྷ་ཡི་དབལ་འགྲོར་  
རྣམས། །བསོད་ནམས་ཆུང་བའི་ལྷ་ཡིས་མཐོང་བ་ན། །སྤྱ་བཀོང་ཡིད་མི་བདེ་བ་

ཆེན་པོ་མྱོང་། །བཅད་བྲལ་སོགས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱལ་ལྟ་མིན་དང་། །འཐབ་ཆེ་ཡན་ལག་  
ཉིང་ལག་གཙོད་པ་དང་། །ལུས་བྲལ་བ་ཡིས་སྤྱག་བསྐྱལ་ཆེར་བསྐྱེད་ཅིང་། །མགོ་མོ་  
བཅད་ན་འཆི་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་ལོ། །སྤྱག་པའི་སྤྱག་བསྐྱལ་སྟོབས་ཆེན་ལྟ་འབྲུགས་  
ན། །མཐུ་ཆུང་རང་གི་གནས་ནས་སྐྱོད་པའོ། །གཞན་ཡང་ཆོགས་ཀྱི་གཏམ་ལས་  
ཀྱང་། །འདོད་སྐྱོད་ལྟ་ནི་གང་ཡིན་པ། །དེ་ལའང་བདེ་བའི་སེམས་མེད་དེ། །འདོད་  
པའི་འདོད་ཆགས་རིམས་བཏབ་པའི། །ནང་གི་མེ་ཡིས་བསྐྱེད་ཀྱང་བ། །གང་ཞིག་  
སེམས་གཡེང་གྱུར་བ་དག །དེ་ལ་བདེ་བ་ག་ལ་ཡོད། །གཡེང་མེད་སེམས་ལ་སྐྱེད་  
ཅིག་ཀྱང་། །དབང་བྱེད་པ་ནི་མ་ཡིན་པས། །རྣམ་གཡེང་དགྲུགས་པའི་བདག་ཉིད་  
ཅན། །རྣམ་ཡང་ཞི་བར་མི་འགྱུར་ཏེ། ཆུང་བཅས་འབར་བས་བྲབ་པ་ཡི། །མེ་ནི་ཤིང་  
དང་བཅས་དང་མཚུངས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འདོད་ཡོན་ལ། །ཆགས་པའི་མེ་  
ཡིས་རྒྱད་སྟེག་ཅིང་། །རྣམ་པར་གཡེང་བས་དགྲུགས་པས་ན། །ཞི་བའི་བདེ་བ་མེད་  
པར་བསམ། །གཟུགས་དང་གཟུགས་མེད་ལྟ་རྣམས་ཀྱང་། །སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་ནི་སྤྱག་  
བསྐྱལ་བ། །མདོན་གྱུར་མེད་ཀྱང་ལས་དབང་གིས། །འཕྱར་བའི་བྱ་དང་འཕངས་པའི་  
མདའ། རི་བཞིན་སྐྱར་ཡང་འོག་ཏུ་ལུང་། །འགྱུར་བ་དང་ནི་འདུ་བྱེད་ཀྱི། །སྤྱག་བསྐྱལ་  
གཉིས་ཀྱིས་མནར་བ་སྟེ། །ཆོགས་ཀྱི་གཏམ་ལས་རི་སྐྱེད་དུ། །གང་ཞིག་གཟུགས་  
ཅན་གཟུགས་མེད་པའི། །སྤྱག་བསྐྱལ་སྤྱག་བསྐྱལ་ལས་འདས་ཤིང་། །ཉིང་འཛིན་  
བདེ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན། །བསྐྱལ་བར་གཡོ་བ་མེད་པར་གནས། །དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་  
དེས་གྲོལ་མིན། །དེ་ལས་སྐྱར་ཡང་ལུང་བར་འགྱུར། །ངན་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐྱལ་ཅ་སྐྱོང་  
ལས། །འདས་པ་ལྟ་བུར་བྱུང་གྱུར་ལ། །འབད་ཀྱང་རི་ལྟར་རིང་མི་གནས། །མཁའ་  
ལ་ལྷིང་བའི་བྱ་དང་མཚུངས། །བྱིས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་མདའ་འཕངས་ལྟར། །དེ་ནི་

ལྷ་བའི་མཐའ་ཅན་ཡིན། །མར་མེ་རིང་དུ་འབར་བ་དག །སྐད་ཅིག་རེ་རེར་འཛིག་  
བ་ལྟར། །འདུ་བྱེད་ཡོངས་འགྱུར་ཞེས་བ་ཡི། །སྤྱག་བསྐུལ་དག་གིས་ཉེ་བར་  
གཅེས། །ཞེས་སོ་གོང་དུ་བཤད་བ་ལྟར། །འཁོར་བ་སྤྱི་དང་སོ་སོ་ཡི། །སྤྱག་བསྐུལ་  
དེ་ནམས་རང་ཉིད་ཀྱིས། །སྤངས་དང་སྤྱོད་ཚུལ་ལེགས་བསམ་ནས། །སྤྱོ་བ་བྱུགས་  
དག་བསྐྱེད་བྱས་ལ། །དེ་ནི་བཟོད་དཀའི་སྤྱག་བསྐུལ་གནས། །འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་  
ཆེ་འདི་ལས། །བཙོན་བ་བཙོན་ལས་འབྲོས་པའི་སྐབས། །རྟེན་ན་འབྲོས་ལ་བཙོན་  
བ་ལྟར། །རང་ཅག་ཆོས་དང་མཇལ་བའི་དུས། །འདིར་ནི་སྲིད་ལས་ཐར་བྱིར་  
དུ། །འབད་པར་རིགས་ཉེ་ཐོ་ཐོ་རྗེས། །རི་ལྷར་བཙོན་ནི་བཙོན་ར་ལས། །འབྲོས་  
པའི་སྤྱགས་ནི་བྱུང་བའི་ཆེ། །ཆེད་ཀ་གཞན་དང་མི་སྟོམས་པར། །དེ་ཡི་གནས་  
ནས་འབྲོས་བ་ལྟར། །འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེ་འདི་ལས། །ཀླུ་བའི་སྤྱགས་དག་  
བྱུང་བྱུར་ན། །ཆེད་ཀ་གཞན་དང་མི་སྟོམས་པར། །སྲིད་པའི་བྱིམ་ནས་འབྱུང་བར་  
བྱ། །ཞེས་དང་བཀའ་གདམས་བསྟན་པའི་རིམ་པ་ལས། །སྟོས་ཤིག་མཁས་བ་  
བདག་ལ་ལེགས་འདོད་པ། །སྤྱ་ཞིག་འདི་ལྟ་བུ་ལ་མངོན་དགའ་བས། །བག་མེད་  
འདོད་སོགས་དབང་གྱུར་རབ་སྐྱག་ནས། །སྟོང་ཐོ་དང་ལྷན་ལེགས་གསུངས་བདུད་  
ཅི་མཚོག། །བདེ་ལེགས་ཀྱན་གྱི་འབྱུང་གནས་གཅིག་བྱ་ལ། །འབད་མང་བསྐྱེམས་ཉེ་  
ལ་གོར་འབྲོས་མི་བྱེད། །ཅེས་སོ་གཉིས་པ་ཀྱན་འབྱུང་བདེན་བ་ཡི། །སྟོན་པ་འཁོར་  
བའི་འཇུག་རིམ་བསམ་བ་ནི། །དེ་ལྟར་སྤྱག་བདེན་ཉེས་དམིགས་བསམ་བ་ན། །སྤྱོ་  
སྟེ་ཉེས་དམིགས་གང་གིས་བསྐྱེད་སྟུམ་ན། །སེམས་འདི་ཉོན་མོངས་དག་པོས་རབ་  
བསྐྱེད་དེ། །ཉེས་སྤྱོད་ལ་སོགས་དབང་མེད་བསགས་བ་ཡིས། །དན་འགྲོའི་སྤྱག་  
བསྐུལ་ལ་སོགས་བཟོད་དཀའ་བའི། །སྤྱག་བསྐུལ་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་སྟེ་བསྟན་རིམ་

ལས། །སེམས་ནི་གདུལ་དཀའ་ཉོན་མོངས་དྲག་པོའི་ཚྭ་གས། །རབ་འབར་དག་ཡི་  
 དབང་གྱུར་ཉེར་སྦྱོང་ནི། །མི་བཟད་རང་དབང་མེད་པར་གསོག་པས་ན། །ངན་སོང་  
 ལ་སོགས་སྤྱད་བསྐྱེད་གཡང་སར་འཕེན། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་ལས་ཉོན་ཀུན་འབྱུང་  
 གིས། །འཁོར་བར་འཇུག་པའི་རིམ་པ་འདི་ལ་གསུམ། །ཉོན་མོངས་སྦྱེ་ཚུལ་དེ་  
 ཡིས་ལས་སོག་ཚུལ། །འཆི་འཕོ་བ་དང་ཉིང་འཆམས་སྦྱོར་ཚུལ་ལོ། །དང་བོ་འཁོར་  
 བ་འབྱུང་ལ་ལས་ཉོན་གཉིས། །དགོས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་གཙོ་སྟེ་དེ་མེད་ན། །སྤར་  
 བསགས་བགང་ལས་འདས་པའི་ལས་ཡོད་ཀྱང་། །དཔེར་ན་བོད་དང་རྒྱ་སོགས་  
 མེད་པ་ཡི། །ས་བོན་ལས་ནི་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་ལྟར། །ལྟན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་མེད་  
 བས་འབྲས་མི་འབྱིན། །ཉོན་མོངས་ཡོད་ན་སྤར་བསགས་ལས་མེད་ཀྱང་། །གསར་  
 དུ་བསགས་ནས་བྱང་བོ་འབྱུང་བྱིར་རོ། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་རྣམ་འགྲེལ་ལས། །སྲིད་  
 པའི་སྲིད་ལས་རྣམ་བཤུལ་བའི། །ལས་གཞན་འཕེན་ཀུས་མ་ཡིན་ཏེ། །ལྟན་ཅིག་  
 བྱེད་པ་ཟད་བྱིར་རོ། །ཞེས་དང་དེ་ལས་སྲིད་པ་ནི། །ཡོད་ན་སྤར་ཡང་འབྱུང་བྱིར་  
 རོ། །ཞེས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གསལ་བར་གསུངས། །དེས་ན་སྤྱད་བདེན་འགོག་པ་  
 ལ། །དེ་སྦྱོང་རྒྱ་གཉིས་འགོག་དགོས་ལ། །དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་ཅ་བ་རུ། །ཤེས་ཏེ་  
 དེ་ཡི་གཉེན་པོ་ཞིག །བསྟེན་པ་གལ་ཆེ་དེ་ཡང་ནི། །ཉོན་མོངས་ཤེས་ལ་རག་ལས་  
 བས། །འདི་ལ་ཉོན་མོངས་ངོས་འཛིན་དང་། །རི་ལྟར་སྦྱེ་བའི་རིམ་པ་དང་། །སྦྱོང་བའི་  
 རྒྱ་དང་ཉེས་དམིགས་ཏེ། །བཞི་ལས་དང་བོ་ཉོན་མོངས་པ། །ངོས་བཟུང་བ་ནི་འདི་  
 ལྟ་སྟེ། །གང་ཞིག་སྦྱོས་ན་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་རབ་ཏུ། །མ་ཞི་བར་བྱེད་སྒོ་དེ་ཉོན་མོངས་  
 པ། །འདི་ལ་གཙོ་བོ་བཅུ་ལས་འདོད་ཆགས་ནི། །བྱི་དང་ནང་གི་སྤྱད་ཅིང་ཡིད་འོང་  
 བའི། །ཡུལ་ལ་རྗེས་སུ་ཆགས་ཤིང་བྲལ་དཀའ་བ། །ཁོང་ཁྱོ་སེམས་ལྟན་སེམས་མེད་

ཁོ་ཡུལ་ལ། །དམིགས་ཏེ་ཀུན་ནས་མནར་འདོད་སེམས་རྩལ་མོ། །ང་རྒྱལ་འཛིག་ལྷ་  
ལ་བཏེན་སྤྱི་ནང་གི། །མཐོ་དམན་བཟང་ངན་ལ་དམིགས་སེམས་ཁེངས་པ། །མ་རིག་  
བདེན་བཞི་ལས་འབྲས་དཀོན་མཆོག་གསུམ། །སོགས་གྱི་རང་བཞིན་མི་གསལ་མི་  
ཤེས་པ། །ཐེ་ཚོམ་བདེན་བཞི་ལས་འབྲས་དཀོན་མཆོག་སོགས། །ཡོད་དམ་མེད་  
དང་ཡིན་ནམ་མིན་སྟུམ་སེམས། །འཛིག་ལྷ་ཉིར་ལེན་སྤང་བོ་ལ་དམིགས་ནས། །ང་  
དང་ངའི་ཞེས་བདག་དང་བདག་གིར་ལྟ། །མཐར་ལྷ་འཛིག་ལྷས་བཟུང་བའི་བདག་  
ཏྱག་གམ། །ཉིང་འཆོམས་སྒྱུར་བ་མེད་པའི་ཆད་པར་ལྟ། །ལྷ་བ་མཆོག་འཛིན་ལྷ་བ་  
གསུམ་པོ་དང་། །ལྷ་བོའི་སྤང་བོ་གང་རུང་མཆོག་ཏུ་འཛིན། །ཚུལ་ཁྲིམས་མཆོག་  
འཛིན་ཚུལ་ཁྲིམས་བརྒྱལ་ཞུགས་དང་། །སྤང་བོར་དམིགས་ནས་སྤིང་ལས་གྲོལ་བར་  
ལྟ། །ལོག་ལྷ་ལས་འབྲས་ལ་སོགས་མེད་ཅེ་ཡམ། །དབང་ཕྱག་ལ་སོགས་འགྲོ་བའི་  
རྒྱུར་འཛིན་པ། །འདི་བཅུ་སེམས་བྱུང་ཡིན་ཅིང་སྤྱི་མ་ལུ། །ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་  
ཅན་ཡིན་འདི་རྣམས་ནི། །ཀུན་ལས་བརྩས་པ་སོགས་ལས་འབྱུང་ལྟར་བཤད། །

གཉིས་པ་རི་ལྷར་སྤྱི་བའི་རིམ་པ་ནི། །འཛིག་ལྷ་མ་རིག་གཉིས་པོ་སོ་སོ་  
བར། །འདོད་པ་ལྟར་ན་དཔེར་ན་ཐག་ཁ་ལ། །ཐུན་པ་རུང་ཟད་བབས་ཏེ་མི་གསལ་  
ཆོ། །དེ་ལ་སྒྱལ་དུ་འཛིན་པའི་སྒོ་སྤྱི་ལྟར། །སྤང་བོའི་གནས་ལུགས་སྤྱི་བའི་མ་རིག་  
པའི། །ཐུན་པ་ལས་ནི་བདག་ཏུ་འབྱུང་བ་སྤྱི། །དེ་ལས་ཉོན་མོངས་གཞན་རྣམས་སྤྱི་  
བར་འགྱུར། །གཅིག་ཏུ་འདོད་པ་ལྟར་ན་འཛིག་ལྷ་ཡིས། །བདག་ཏུ་བཟུང་ཆེ་རང་  
གཞན་སོ་སོ་བར། །རིས་སུ་བཅད་ནས་ཆགས་སྤང་ལ་སོགས་པའི། །ཉོན་མོངས་  
གཞན་རྣམས་སྤྱི་སྤྱི་རྣམ་འགྲེལ་ལས། །བདག་ཡོད་ན་ནི་གཞན་དུ་ཤེས། །བདག་  
གཞན་ཆ་ལས་འཛིན་དང་སྤང་། །འདི་དག་དང་ནི་ཡོངས་འབྲེལ་ལས། །ཉིས་པ་



ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་ཆོ་བའི་དབྱུ་མ་འཇུག་པར་ཡང་། །ཉོན་  
 མོངས་སྟོན་རྣམས་མ་ལུས་འཛིག་ཆོག་པ་ལ། །ལྟ་ལས་བྱུང་བ་སྟོ་ཡིས་མཐོང་འགྱུར་  
 ཞིང་། །ཞེས་སོ་གསུམ་པ་ཉོན་མོངས་རྒྱ་བྱག་ལས། །རྟེན་ནི་ཉོན་མོངས་པ་ཡི་བག་  
 ལ་ཉལ། །དམིགས་པ་ཉོན་མོངས་སྟེ་བའི་ཡུལ་རྣམས་སྣང་། །འདྲུ་འཛི་གྲོགས་སོ་ངན་  
 བའི་རྗེས་སུ་སྟོབ། །བཤད་པ་ལོག་པར་འཆད་བའི་ཆོས་ཉན་པ། །གོམས་པ་ཉོན་  
 མོངས་འདྲིས་བའི་སྟོབས་སྟེད་པ། །ཡིད་བྱེད་ཚུལ་མིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པའོ། །བཞི་བ་  
 ཉེས་དམིགས་ཉོན་མོངས་སྟེས་པ་ན། །སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་པར་བྱེད་དམིགས་པ་  
 ལ། །ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་བྱེད་དང་བག་ལ་ཉལ། །བརྟན་པར་བྱེད་དང་རིགས་མཐུན་ཉོན་  
 མོངས་པ། །རྒྱན་མི་ཆད་པར་བྱེད་དང་རང་གཞན་ལ། །གཞོད་དང་འདི་ཕྱིར་ཁ་ན་  
 མ་ཐོ་སྟེ། །སྤྱག་བསྔལ་ཡིད་མི་བདེ་བ་སྟོང་བ་དང་། །སྟེ་བ་ལ་སོགས་སྤྱག་བསྔལ་  
 འབྱུབ་པར་བྱེད། །སྤང་འདས་ཆོས་ལས་རིང་དུ་འགོ་བ་དང་། །དགེ་བ་ཉམས་བྱེད་  
 ཡོངས་སྟོད་ཉམས་པ་དང་། །འཁོར་གྱི་ནང་དུ་ཡིད་ནི་ཞུམ་པ་དང་། །དགའ་བ་མེད་  
 ཅིང་མི་འཛིགས་པའང་མེད། །སྟོགས་མཆོམས་ཀུན་ཏུ་མི་སྟན་འཕེལ་བ་དང་། །སྟོན་  
 པས་སྟོད་ཅིང་བསྐྱང་མ་སོགས་གྱིས་སྟོད། །འགྱོད་བཞིན་འཆི་ལ་ཤི་ནས་ངན་  
 འགྱོར་སྟེ། །རང་དོན་མི་ཐོབ་པའོ་རྒྱན་ལས་ཀྱང་། །ཉོན་མོངས་རྣམས་གྱིས་བདག་  
 འཛོམས་སེམས་ཅན་འཛོམས་ཤིང་ཚུལ་ཁྲིམས་འཛོམས། །ཉམས་བཅས་རྟེན་པས་  
 དམན་ཞིང་བསྐྱང་དང་དེ་བཞིན་སྟོན་པས་སྤྲད། །ཅོད་པ་མི་སྟན་དེ་ནི་གཞན་དུ་  
 མི་ཁོམ་གནས་སུ་སྟེ། །ཐོབ་དང་མ་ཐོབ་ཉམས་པས་ཡིད་ལ་སྤྱག་བསྔལ་ཆེན་པོ་  
 འཐོབ། །ཅེས་དང་གཞན་ཡང་སྟོད་འཇུག་ལས། །ཞེ་སྤང་སྟེད་སོགས་དབྱ་རྣམས་  
 བྱི། །ཀླང་ལག་ལ་སོགས་ཡོད་མིན་ལ། །དབའ་མཛངས་མིན་ཡང་ཅི་ཞིག་ལྟར། །དེ་

དག་གིས་བདག་བློ་བཞིན་བྱས། །བདག་གི་སེམས་ལ་གནས་བཞིན་དུ། །དགའ་  
མགུར་བདག་ལ་གཞོད་བྱེད་པ། །དེ་ལ་མི་ཁྱོ་བཟོད་པ་ནི། །གནས་མིན་བཟོད་པ་  
སྤྲད་པའི་གནས། །གལ་ཏེ་ལྷ་དང་ལྷ་མིན་རྣམས། །ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགའ་  
ལངས་ཀྱང་། །དེ་དག་གིས་ཀྱང་མནར་མེད་པའི། །མེ་ནང་འཁྲིད་ཅིང་འཇུག་མི་  
བྱས། །ཉོན་མོངས་སྟོབས་ཆེན་དག་འདིས་ནི། །གང་དང་སྤང་ན་རི་རབ་ཀྱང་། །ཐལ་  
བ་ཡང་ནི་མི་ལུས་པ། །དེར་བདག་སྤྲད་ཅིག་གཅིག་ལ་འདོར། །བདག་གི་ཉོན་  
མོངས་དག་པོ་གང་། །དུས་རིང་ཐོག་མཐའ་མེད་པ་ལྟར། །དག་གཞན་ཀྱང་ཀྱང་དེ་ལྟ་  
བུར། །ཡུན་རིང་བྱབ་པ་མ་ཡིན་ནོ། །མཐུན་པར་རིམ་འགོ་བསྟེན་བྱས་ན། །ཐམས་  
ཅད་པན་དང་བདེ་བྱེད་ན། །ཉོན་མོངས་རྣམས་ནི་བསྟེན་བྱས་ན། །སྤྱིར་ཞིང་སྤྱག་  
བསྐྱེད་གཞོད་པ་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ། །

གཉིས་པ་ཉོན་མོངས་པ་ཡིས་ལས་སོག་ཚུལ། །འཆད་ལ་གཉིས་ཏེ་བསགས་  
པར་བྱ་བའི་ལས། །དོས་བཟུང་བ་དང་རི་ལྟར་སོག་ཚུལ་ལོ། །དང་བོ་ལས་ལ་གཉིས་  
ཏེ་སེམས་པའི་དང་། །བསམ་པའི་ལས་སོ་དང་བོ་སེམས་པའི་ལས། །རང་དང་  
མཚུངས་པར་ལྡན་པའི་སེམས་ཡུལ་ལ། །གཡོ་ཞིང་བསྐྱེད་པའི་སེམས་འབྱུང་ཡིད་  
ལས་སོ། །གཉིས་པ་བསམ་པའི་ལས་ནི་སེམས་པ་དེས། །ཀྱང་ནས་བསྐྱེད་པའི་  
ལས་དང་དག་གི་ལས། །ཡིན་ཏེ་མངོན་པ་མངོད་ལས་རི་སྤྲད་དུ། །ལས་ནི་སེམས་  
པ་དང་དེས་བྱས། །སེམས་པ་ཡིད་ཀྱི་ལས་ཡིན་ཏེ། །དེས་སྦྱེད་ལས་དང་དག་གི་  
ལས། །ཞེས་སོ་སྤྱི་མ་གཟུགས་ཅན་དུ། །བྱེ་སྦྱོར་འདོད་ལ་དབྱེན་གཉེན་གྱིས། །ལས་  
དང་དག་གི་རིག་བྱེད་དང་། །མཉམ་དུ་འཇུག་པའི་སེམས་པ་ལ། །བཞེད་པས་  
གཉིས་ཀ་སེམས་པར་བཞད། །ལས་ལ་བསོད་ནམས་བསོད་ནམས་མིན་པ་

དང་། །མི་གཡོ་བ་ཡི་ལས་གསུམ་དང་པོ་ནི། །འདོད་པ་ཁམས་ཀྱིས་བསྐྱུས་བའི་  
 དགོ་བའི་ལས། །གཉིས་པ་འདོད་པའི་སས་བསྐྱུས་མི་དགོའི་ལས། །གསུམ་པ་  
 གཞུགས་དང་གཞུགས་མེད་སས་བསྐྱུས་བའི། །དགོ་བ་ཟག་བཅས་ལས་སོ་མངོན་  
 ཅུ་ལས། །བསོད་ནམས་བསོད་ནམས་མིན་མི་གཡོ། །བསོད་ནམས་འདོད་ཁམས་  
 དགོ་བའི་ལས། །མི་གཡོ་གོང་མ་ལས་སྐྱེས་པ། །ཞེས་སོ་ཅིའི་སྤྱིར་མི་གཡོ་  
 བའི། །ལས་ཞེས་བྱ་ན་འདོད་ཁམས་ན། །ལྟ་ཡི་རྟེན་ལ་སློན་རྒྱུའི་ལས། །ཁ་ཅིག་  
 མི་དང་དྲུག་འགྲོ་དང་། །ཡི་དྲུགས་རྟེན་ལ་སློན་པ་ནི། །འབྲས་བུ་གཡོ་བ་ཡིན་པ་  
 བཞིན། །ཁམས་ནི་གོང་མར་ས་གཞན་དུ། །སློན་རྒྱུའི་ལས་ནི་ས་དེ་ལས། །གཞན་  
 དུ་སློན་པར་མི་བྱས་པས། །མི་གཡོ་ཞེས་བྱ་དེ་ཉིད་ལས། །གང་སྤྱིར་ས་ནི་དེ་དག་  
 ཏུ། །ལས་རྣམས་སློན་སྤྱིར་མི་གཡོའི་སྤྱིར། །ཞེས་པས་གསལ་བར་གསུངས་སྤྱིར་  
 རོ། །གཉིས་པ་ལས་དེ་རི་ལྟར་སོག་ཚུལ་ནི། །སྤྱིར་ན་འཕགས་པ་རྣམས་ལ་དགོ་  
 བའི་ལས། །ཅི་རིགས་སྐྱེད་ཅིང་གསར་དུ་སོག་པ་ཡོད། །མི་དགོའི་ལས་ཀྱང་རྒྱན་  
 ཟུགས་སྤྱིར་འོང་གིས། །སོག་པ་ཡོད་ཀྱང་འཁོར་བར་འཕེན་བའི་ལས། །འཕགས་  
 པས་གསར་དུ་སོག་པ་མི་སྲིད་དེ། །དབྱ་མ་ཅ་བ་ཤེས་རབ་ལས། །འཁོར་བའི་  
 ཅ་བ་འདུ་བྱེད་དེ། །དེ་སྤྱིར་མཁས་རྣམས་འདུ་མི་བྱེད། །དེ་སྤྱིར་མི་མཁས་བྱེད་  
 སོ་ཡིན། །མཁས་མིན་དེ་ཉིད་མཐོང་སྤྱིར་རོ། །ཞེས་དང་དབྱིག་གི་གཉེན་སོས་  
 ཀྱང་། །བདེན་པ་མཐོང་ལ་འཕེན་པ་མེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལས་གསལ་སྤྱིར་  
 རོ། །དེས་ན་རི་སྲིད་རང་ཉིད་བདག་འཛིན་གྱི། །དབང་དུ་འགྲོ་བ་དེ་སྲིད་འཕེན་  
 བྱེད་གྱི། །ལས་དེ་སོག་པ་ཡོད་ལ་བདག་མེད་བའི། །དེ་ཉིད་མངོན་སུམ་རྟོགས་  
 རས་ལས་ཉོན་གྱི། །དབང་གིས་འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་ཡོད་ན་ཡང་། །འཕེན་བྱེད་ལས་དེ་

གསར་དུ་མི་སོག་སྟེ། །སྟོབས་ལྷན་མི་ཡིས་སྟོབས་ཚུང་རྒྱུ་བ་ལྟར། །རྒྱུན་ཞུགས་  
ཕྱིར་འོང་གིས་ཀྱང་བདག་འཛིན་དེ། །དང་དུ་ལེན་པར་མི་བྱེད་སྟོང་ངོ་ཞེས། །རྣལ་  
འབྱོར་སྦྱོང་བའི་ས་ལས་གསུངས་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་འཁོར་བར་འཕེན་པར་བྱེད་པའི་  
ལས། །སོག་པ་བོ་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡི། །སྦྱོར་ལམ་ཚོས་མཆོག་ཆེན་པོ་ལ་གནས་  
བ། །མན་གྱི་སོ་སོ་སྦྱེ་བོ་ཐམས་ཅད་དོ། །འཛིན་ལྟའི་གཞན་དབང་གྱུར་བའི་སྟོ་  
གསུམ་གྱིས། །སྟོག་གཅོད་ལ་སོགས་མི་དགེ་འདུ་བྱེད་ན། །བསོད་ནམས་མིན་པའི་  
ལས་སོག་འདོད་ཁམས་ཀྱི། །དགེ་བ་སྦྱིན་གཏོང་ལ་སོགས་འདུ་བྱེད་ན། །བསོད་  
ནམས་ལས་སོག་བསམ་གཏན་གཟུགས་མེད་ཀྱི། །ས་ཡིས་བསྐྱས་པའི་ཞི་གནས་  
སོགས་བསྐྱེམས་ན། །མི་གཡོ་བ་ཡི་ལས་ནི་སོག་པ་ཡིན། །སྲིད་པའི་ཕུན་ཚོགས་  
ཀུན་ལ་ཉེས་དམིགས་སུ། །བལྟས་ནས་ཐར་བ་འདོད་པའི་འདུན་པ་ཡིས། །ཀུན་  
ནས་སྦངས་ཉེ་དགེ་བའི་ལས་དུ་མ། །སྦྱབ་པའི་ལས་དང་གཞན་ཡང་བདག་མེད་  
པའི། །དོན་ལ་ཚུལ་བཞིན་དཔྱོད་པའི་ཤེས་རབ་དང་། །མཚུངས་པར་ལྷན་པའི་  
སེམས་པ་དགེ་བ་ཡི། །ལས་རྣམས་ཀུན་འབྱུང་ཡིན་ནམ་མིན་ཞེ་ན། །སྤྲ་མ་དེ་ནི་  
སྲིད་པ་བྱི་མ་ལ། །འདུན་ཅིང་སྲིད་པའི་གཉིན་པོའི་ཕྱོགས་ཡིན་ཅིང་། །བྱི་མ་འཁོར་  
བའི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་དང་། །དམིགས་རྣམ་འགལ་བར་འདུག་པས་འཕེན་བྱེད་  
ཀྱི། །རྒྱ་ཡི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་རང་དགའ་བ། །དངོས་དེ་མིན་ཀྱང་ཡང་སྲིད་བྱི་མ་  
ཞེས། །སྦྱོང་བའི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་དངོས་གནས་དང་། །རྗེས་སུ་མཐུན་པས་ཀུན་  
འབྱུང་གིས་བསྐྱས་པར། །འཛིན་པར་གཏན་ལ་དབབ་པ་བསྐྱ་བར་བཤད། །དེས་  
འབྱུང་བྱང་སེམས་ཡང་དག་ལྟ་བུ་བ་གསུམ། །གང་གིས་ཀྱང་ནི་ཐིན་པ་དང་བྲལ་  
བའི། །དགེ་སྦྱོར་རྣམས་ནི་ཡོན་ཏན་བྱེད་པར་བའི། །ཞིང་གི་མཐུ་ལ་བརྟེན་པ་

འགའ་མ་གཏོགས། །ཀུན་འབྱུང་རང་དགར་འགྲོ་བས་འཁོར་བའི་རྒྱ། །གཙོ་བོར་མ་  
 ཉི་ཚུན་གྱི་བདེ་བའི་ཕྱིར། །དམིགས་ན་བསོད་ནམས་མིན་པའི་ལས་སོག་ལ། །ཕྱི་  
 མའི་བདེ་ལ་དམིགས་ན་བསོད་ནམས་ལས། །ཉིང་འཛིན་ལས་སྐྱེས་ཚོར་བ་བདེ་བ་  
 ལ། །དམིགས་ན་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་མན་ཆད་ཀྱི། །གོང་མར་སྐྱེ་བའི་མི་གཡོའི་  
 ལས་སོག་ཅིང་། །འདོད་ལ་མ་ཆགས་ཚོར་བ་བདེ་བས་ཀྱང་། །སུན་ནས་བཏང་  
 སྟོམས་དོན་དུ་འདུ་བྱེད་ན། །བསམ་གཏན་བཞི་བ་ནས་བཟུང་སྲིད་ཅིའི་བར། །སྐྱེ་  
 བའི་མི་གཡོ་བ་ཡི་ལས་སོག་པ། །སློབ་དཔོན་དབྱིག་གི་གཉེན་པོའི་དགོངས་པ་  
 ཡིན། །དེ་ཡི་རིགས་པས་སྲིད་པ་མཐའ་དག་ལ། །ཞེན་པ་ལོག་ནས་ཐར་བ་འཛོལ་  
 ཕྱིར་དུ། །སྒོ་གསུམ་དགེ་བ་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་ན། །འཁོར་བར་རྗེ་རིང་ཐར་བར་  
 རེ་ཉིང་འགོ། །གསུམ་པ་འཆི་འཕོ་བ་དང་ཡང་སྲིད་དུ། །ཉིང་འཆམས་སྦྱར་བའི་ཚུལ་  
 ལ་ནམ་ལྔ་སྟེ། །འཆི་རྒྱུན་འཆི་བའི་སེམས་དང་ལུས་ཀྱི་བྱོད། །གང་ནས་སྤྱད་དང་  
 ཉི་ནས་བར་མ་དོའི། །སྲིད་པ་འབྲུབ་ལུགས་དེ་ནས་སྐྱེ་སྲིད་དུ། །སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་  
 ཚུལ་ལོ་དང་བོ་ནི། །ཆེ་བད་པ་ཡིས་འཆི་བ་སྡོན་ལས་ཀྱིས། །རི་ལྷར་འཕངས་པའི་  
 ཆེ་ཀུན་ཟད་ནས་འཆི། །དུས་ལ་བབ་པའོ་བསོད་ནམས་ཟད་ནས་ནི། །འཆི་བ་ལོ་  
 བྱད་མེད་ནས་འཆི་བའོ། །དེ་ལས་གཞན་དུ་ཡང་མ་སྤངས་པས། །ཆེ་མ་ཟད་པར་  
 འཆི་བའི་འཆི་རྒྱུན་དགུ། །མདོ་ལས་གསུངས་ཏེ་ཁ་ཟས་ཆོད་མི་ཟེན། །མི་འཕྲོད་ཟ་  
 དང་སྒྲ་མ་མ་ཁུ་བར། །ཟ་དང་མ་ཁུ་སྟོར་བསགས་འབྲིན་མི་བྱེད། །སྤྲིན་པ་བསྐྱག་  
 དང་སྤྲན་ནི་མི་བསྟེན་དང་། །གོམས་དང་མ་གོམས་མི་ཤེས་དུས་མིན་པར། །འགྲོ་  
 དང་མི་ཆངས་པར་ནི་སྦྱོད་པའོ། །གཉིས་པ་འཆི་བའི་སེམས་གསུམ་དགེ་སེམས་  
 དང་། །ལྡན་པར་འཆི་བར་རང་གིས་བློན་པའམ། །གཞན་གྱིས་བློན་དུ་བརྟུག་པའི་

དད་པ་སོགས། །དགེ་ཆོས་འདུ་ཤེས་རགས་པ་འབྱུང་བའི་བར། །སེམས་ལ་ཀུན་རྒྱ་  
སྤྱོད་པའོ་དགེ་བ་དང་། །མི་དགེ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་འཆི་བ་ན། །རང་གིས་བློ་བཟུང་  
གཞན་གྱིས་བློ་བྱེད་ཀྱང་། །སྤྲོ་ཆད་ལན་མང་གོམས་པར་བྱས་པ་དེ། །སྟོབས་  
དང་ལྷན་པར་འགྱུར་ཏེ་དེ་ཡི་སེམས། །དེ་ལ་གཞོལ་འགྱུར་གཞན་ནི་བརྗེད་པར་  
འགྱུར། །མཚུངས་པར་གོམས་ན་དང་ཐོར་གང་བློ་བ། །དེ་ལས་སྟོག་པར་མི་འགྱུར་  
གཞན་མི་འདུག །དགེ་བ་བྱེད་པ་འཆི་བ་སྤྲོ་ཁོད་ནས། །སྤྲོ་བར་འགྲོ་དང་འབྲེལ་  
འཆི་བའི་ཆེ། །དེ་ལ་མི་ལམ་ལྟ་བུའི་ཡིད་འོང་གཟུགས། །སྤྲོ་ཆོགས་འབྱུང་ཞིང་བདེ་  
བར་འཆི་འགྱུར་ཏེ། །སྤྱག་བསྐྱེད་པ་ལོ་མི་འབྱུང་གནད་གཅོད་ཆུང་། །མི་དགེའི་  
སེམས་དང་ལྷན་པར་འཆི་བ་ནི། །རང་གིས་བློ་བློ་གཞན་གྱིས་བློ་བཟུགས་ཀྱང་།  
རུང་སྟེ་ཆགས་སོགས་མི་དགེ་བློ་བ་ནམས། །འདུ་ཤེས་རགས་པ་རྒྱ་བའི་བར་  
དུ་འབྱུང་། །དེ་ཡིས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཆོར་བ་བློ་ལོ་སྤྱོད་། །མི་དགེ་སྤྲོ་བྱས་ལས་  
གྱི་འབྲས་བྱ་ཡི། །སྤྲོ་སྤྲོ་འདིར་སྤྱོད་ཆི་ལམ་བཞིན་དུ་གཟུགས། །མི་སྤྱག་དུ་མ་  
དེ་ལ་སྤྲོ་བར་འགྱུར། །སྤྲོ་ནས་སྤྲོ་བའི་ཁོད་དུ་འགྲོ་དང་འབྲེལ། །མི་དགེ་ཆེན་  
པོ་བྱེད་ནམས་མི་སྤྱག་པ། །དེ་དག་མཐོང་བས་ལུས་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་འབྱུང་། །སྤྲོ་  
ཟིང་ཞེས་བྱེད་རྒྱུ་ལག་གཡོ་བ་པ་དང་། །བཤང་གཅི་འབྱུང་དང་མཁའ་ལ་རྟོག་པ་  
དང་། །མིག་སྟོག་པ་དང་ཁ་ནས་དབུ་བ་འབྱུང་། །མི་དགེ་འབྲིང་དུ་བྱེད་ལ་དེ་དག་  
ལས། །ཁ་ཅིག་འབྱུང་ལ་རྟོགས་པར་མི་འབྱུང་ཞིང་། །ཉེས་པ་བྱེད་ལ་གནད་གཅོད་  
ཤིན་རྒྱུ་ཆེ། །སྤྲོ་དང་དཔྱལ་བ་གཉིས་པོ་མ་གཉོགས་པའི། །སྤྲོ་གནས་ཀུན་ལ་  
གནད་གཅོད་དེ་ཡོད་དོ། །ཐམས་ཅད་ཀྱང་ནི་འཆི་བའི་དུས་ཀྱི་ཆེ། །འདུ་ཤེས་མི་  
གསལ་བ་ལ་མ་སྤྲོ་བ་པའི། །བར་དུ་ཡུན་ནི་རིང་མོ་ནས་གོམས་པའི། །བདག་ལ་



ཆགས་པ་འབྱུང་ངོ་དེའི་འོག་ཏུ། །བདག་ལ་ཆགས་པའི་དབང་གིས་བདག་མེད་  
 པར། །འགྱུར་རོ་སྣམ་ནས་ལུས་ལ་ཆགས་འགྱུར་ཏེ། །དེ་ནི་བར་དོ་འགྲུབ་པའི་རྒྱ་  
 ཡིན་ནོ། །དེ་ལ་རྒྱན་ཞུགས་སྤྱིར་འོང་གཉིས་ལ་ཡང་། །བདག་ལ་ཆགས་པ་འབྱུང་  
 མོད་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །བརྟགས་ནས་སྤོང་གི་དང་དུ་མི་ལེན་ཏེ། །སྟོབས་ལྡན་མི་  
 ཡིས་སྟོབས་རྒྱུད་རྒྱུད་དང་འདྲ། །སྤྱིར་མི་འོང་ལ་བདག་ཆགས་དེ་མི་འབྱུང་། །ལུང་  
 མ་བསྟན་གྱི་སེམས་དང་ལྡན་པར་ནི། །འཆི་འཕོ་བ་ནི་དགོ་དང་མི་དགོ་བ། །བྱེད་  
 བྱེད་པའམ་དེ་འདྲ་མིན་གྱང་རུང་། །རང་གིས་དགོ་དང་མི་དགོ་མ་བློ་ལ། །གཞན་  
 ཀྱིས་གྱང་ནི་བློ་པར་མ་བྱས་པའོ། །དེ་ནི་བདེ་སྤྱད་གང་དང་ཡང་མི་ལྡན། །དགོ་  
 བའི་སེམས་དང་ལྡན་པར་འཆི་བ་ཡང་། །འདུ་ཤེས་རགས་པ་ཡོད་པའི་བར་ཡིན་  
 གྱི། །འདུ་ཤེས་སྤྲ་མོ་རྒྱ་ཆེ་དགོ་བའི་སེམས། །ལྟོག་ཅིང་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་སེམས་  
 སུ་འགྱུར། །དེ་ཆེ་སྟོན་ནས་གོམས་པ་བྱས་པ་ཡི། །དགོ་བ་ལ་ཡང་བརྩམ་པར་མི་  
 རུས་ལ། །གཞན་དག་གིས་གྱང་བློ་པར་བྱེད་མི་རུས། །མི་དགོའི་སེམས་ཀྱིས་འཆི་  
 ལའང་དེ་འདྲ་བས། །འདུ་ཤེས་སྤྲ་མོ་རྒྱ་ཆེ་འཆི་བའི་སེམས། །ཐམས་ཅད་ལུང་མ་  
 བསྟན་གྱི་སེམས་སུ་འགྱུར། །གསུམ་པ་འཆི་བའི་ཆེ་ན་ལུས་ཀྱི་འོད། །གང་ནས་  
 སྤྱད་ན་མི་དགོ་བྱེད་བྱེད་པའི། །རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་ནི་སྟོད་ནས་ལུས་འདོར་བས། །དང་  
 བོ་རོ་སྟོད་གང་མོར་འགྱུར་བ་སྟེ། །སྟོང་ཁ་ལ་ནི་སྤྱད་པའི་བར་དུའོ། །དགོ་བ་བྱེད་  
 བྱེད་པ་ནི་རོ་སྟོད་ནས། །འདོར་ཞིང་གང་བར་འགྱུར་ཏེ་གཉིས་ཀ་ཡང་། །སྟོང་ཁ་  
 ནས་ནི་རྣམ་ཤེས་འཕོ་བའོ། །དང་བོ་ཁྱ་ཁག་དབུས་སུ་རྣམ་ཤེས་གང་། །ཞུགས་  
 པ་དེ་ནི་ལུས་ཀྱི་སྟོང་ཁར་འགྱུར། །ཐ་མར་གང་ནས་འཕོ་བ་དེ་ཉིད་དུ། །ཐོག་མར་  
 འཇུག་པ་ཡིན་ནོ་དེ་ལྟར་ན། །འོད་ནི་ཐོག་མར་སྟོད་ནས་སྟོང་ཁའི་བར། །བསྐྱས་ན་

དེ་ནས་སྤང་ནས་སྤྱང་ཁ་དང་། རྩོག་མར་སྤང་ནས་བསྐྱས་ན་དེ་ནས་ནི། སྤྱོད་ནས་  
སྤྱང་ཁར་སྤྱད་པ་ཤེས་པར་བྱ། །

བཞི་བ་ཤི་ནས་བར་དོ་འབྱུང་ཕྱགས་ནི། །སྤར་བཤད་པ་ལྟར་ནས་ཤེས་  
ཕྱོགས་གང་ནས། །འཕོས་པའི་ཕྱོགས་ནས་བར་དུ་མ་ཆད་པར། །ཤི་མ་ཐག་དུ་  
བར་དོའི་སྤྱད་པ་འབྱུང་། །དཔེར་ན་སྤར་མདའི་མགོ་མཇུག་མཐོ་དམན་བཞིན། །རྒྱ་  
ནི་ལུས་ལ་ཆགས་པ་སྤྱེས་པ་དང་། །སྤོན་ཆེ་སྤྱོས་ལ་དགའ་བས་ཡོངས་བསྐྱོས་  
པ། །དགོ་འམ་མི་དགའི་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་སོ། །བར་དོ་དེ་ཡང་དབང་པོ་ཀུན་ཆང་  
ཞིང་། །སྤྱེ་འབྱུར་འགོ་བའི་ལུས་ཀྱི་ནམ་པ་ཅན། །མིག་ནི་ལྷ་ཡི་མིག་ལྟར་ཐོགས་  
མེད་ཅིང་། །ལུས་ཀྱང་རྒྱ་འབྱུང་ལྷན་ཞིང་ཐོགས་པ་མེད། །བར་དོ་རིགས་མཐུན་དང་  
ནི་བསྐྱོམས་པ་ལས། །བྱང་བའི་ལྷ་མིག་སྤོན་དང་བྲལ་བས་མཐོང་། །དེ་སྤྱད་དུ་ཡང་  
མཛོད་ལས་ཀྱང་། །སྤོན་དུས་སྤྱོད་འབྱུང་ཤིང་ཆུགས་ཅན། །དེ་ནི་འཆི་བའི་སྤོན་རོལ་  
ཏེ། །སྤྱེ་བའི་སྤྱད་ཅིག་པན་ཆད་དོ། །རིགས་མཐུན་ལྷ་མིག་དག་པས་མཐོང་། །ལས་  
ཀྱི་རྒྱ་འབྱུང་ཕྱགས་དང་ལྷན། །དབང་པོ་ཀུན་ཆང་ཐོགས་མེད་ལྷན། །མི་ལྷོག་དེ་ནི་  
དེ་ཐོ། །ཞེས་སོ་བྲངས་མ་ཐག་པ་ལས། །འགོ་བ་གང་གི་བར་དོ་དེ། །ཀྱབ་ན་སྤྱེ་  
བ་གཞན་དུ་ནི། །སྤོག་དུ་མེད་ཅེས་གསུངས་མོད་ཀྱི། །ཀུན་ལས་བརྟུས་ལས་སྤོག་  
པའང་བཤད། །སྤྱོད་པ་བཞི་ནི་ཤི་ནས་སྤྱེ་སྤྱོད་དུ། །སྤྱེ་བ་མ་སྤྱངས་པ་ནི་བར་སྤྱོད་  
དང་། །སྤྱེ་བ་སྤྱངས་པའི་སྤྱད་ཅིག་དང་པོ་ནི། །སྤྱེ་སྤྱོད་ཡིན་ཅིང་དེ་ཡི་སྤྱད་ཅིག་  
མ། །གཉིས་པ་ནས་ནི་འཆི་སྤྱོད་སྤྱད་ཅིག་མ། །ཐ་མའི་སྤྱ་རོལ་བར་ནི་སྤོན་དུས་  
ཀྱི། །སྤྱོད་པའི་འཆི་བའི་སྤྱད་ཅིག་ཐ་མ་ནི། །འཆི་སྤྱོད་དུ་ནི་མཛོད་ལས་གསུངས་  
པས་ན། །ཁ་ཅིག་བར་དོ་སྤྱེ་བ་སྤྱ་མ་ཡི། །ལུས་དབྱིབས་ཅན་དུ་འདོད་དང་ཁ་ཅིག་

ནི། །ཉིན་ཞག་བྱེད་དང་བཞི་ལ་སྟུང་དང་། །བྱེད་དང་བཞི་ལ་བྱི་མའི་དབྱིབས་ཅན་  
 ཏུ། །འདོད་པ་དག་དང་སྟོན་གྱི་ལུས་མཐོང་ནས། །ཡིད་མི་བདེ་བ་སྦྱེ་བར་འདོད་  
 པ་ཡང་། །རྣམ་དག་ཁུངས་མེད་སྟོ་བཏགས་ཁོ་ནའོ། །ཤས་ཆེར་མི་དགེ་བྱེད་པའི་  
 བར་སྤིད་ནི། །ཕྱར་བ་ནག་པོ་འམ་མཆན་མོ་སྟུན་ནག་ཏུ། །སྣང་བ་ལྟ་བུའོ་དགེ་བྱེད་  
 བར་སྤིད་ནི། །སྣམ་བུ་དཀར་པོ་སྟོ་འོད་དང་བཅས་པའི། །མཆན་མོའི་སྣང་བ་ལྟ་བུའོ་  
 རང་རང་དང་། །རིགས་མཐུན་བར་དོ་དང་ནི་དེ་དག་དང་། །རང་གི་སྦྱེ་གནས་མཐོང་  
 རོ་མངལ་འབྱུག་ལས། །དཔྱལ་བའི་བར་དོ་སྟོང་དུ་མ་འཆོག་འབྱ་དང་། །དུད་འགྲོའི་  
 བར་དོ་དུ་བ་ལྟ་བུ་དང་། །ཡི་དྲགས་གྱི་ནི་བར་དོ་ཆུ་ལྟ་བུ། །འདོད་པའི་ལྟ་དང་མི་  
 ཡི་བར་དོ་ནི། །གསེར་ལྟ་བུ་དང་གཟུགས་གྱི་ཁམས་པ་ཡི། །བར་དོ་དཀར་པོར་  
 གསུངས་ཏེ་ཁ་དོག་གི། །བྱེད་པར་ཡིན་མོ་གཟུགས་མེད་ཁམས་ནས་ཁམས། །འོག་  
 མ་གཉིས་སུ་སྦྱེ་ན་བར་དོ་ཡོད། །འོག་མ་གཉིས་ནས་གཟུགས་མེད་དུ་སྦྱེ་ན། །གང་  
 དུ་གི་བ་དེར་ནི་གཟུགས་མེད་གྱི། །ཕྱང་པོ་འབྱུག་གྱི་བར་དོ་འབྱུག་རྒྱ་མེད། །བར་དོ་  
 མེད་པའི་དམིགས་བསལ་འདི་ལས་གཞན། །མ་བཤད་ཡར་དང་མར་གྱི་འཆམས་  
 མེད་ལ། །བར་དོ་མེད་པར་འདོད་པ་མི་རིགས་སོ། །ལྟ་ཡི་བར་དོ་གྲུན་དང་མི་ཡི་  
 ནི། །ཐད་ཀར་འགྲོའོ་ཉེས་བྱེད་བར་དོ་ནི། །མིག་ནི་ཐུར་དུ་བྱས་ཏེ་སྦྱིལ་ཆུགས་  
 སུ། །འགྲོ་བར་གསུངས་ཏེ་ངན་སོང་གསུམ་ལ་དགོངས། །མཛོད་འགྲེལ་ལས་ནི་མི་  
 དང་ཡི་དྲགས་དང་། །དུད་འགྲོ་གསུམ་གྱི་བར་དོ་རང་ཅི་འབྱ། །དེ་བཞིན་འགྲོ་བར་  
 བཤད་དོ་ཆེ་ཆད་ནི། །སྦྱེ་རྒྱུན་མ་རྟེན་རེ་ལྟར་ཐོགས་ནའང་། །ཞག་བདུན་གནས་  
 ཤིང་སྦྱེ་བའི་རྒྱུན་རྟེན་ན། །ངེས་པ་མེད་དོ་གལ་ཏེ་མ་རྟེན་ཀྱང་། །ལུས་རེ་བརྗེས་  
 བས་བདུན་ཕྱག་བདུན་ཚུན་ཆད། །གནས་གྱི་དེ་བར་ངེས་པར་རྒྱུན་རྟེན་པས། །དེ་

ཕན་མི་གནས་ཁུངས་ལས་དེ་ལས་རིང་། །མ་བཤད་རིང་བར་གནས་འདོད་མི་རིགས་  
སོ། །ལྷ་ཡི་བར་དོ་ལྷ་བྱ་ཞག་བདུན་གྱིས། །ཤི་ནས་སྤར་ཡང་ལྷ་ཡི་བར་དོ་དེ་འམ། །ཡང་  
ན་མི་ལ་སོགས་པའི་བར་དོ་ཞིག །འགྲུབ་སྟེ་དེ་ལྷར་འགྲུབ་པ་ལས་གཞན་གྱི། །བྱ་བར་  
འགྱུར་བས་བར་དོའི་ས་བོན་ནི། །འགྱུར་བར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ་གཞན་ལའང་འདྲ། །

ལྷ་བ་བར་དོ་དེ་ལས་སྐྱེ་སྤྱིད་དུ། །ཉིང་འཆ་མས་སྦྱར་ཚུལ་མངལ་དུ་སྐྱེ་  
འགྱུར་ན། །བར་སྤྱིད་པ་དེས་གང་དུ་སྐྱེ་གནས་སུ། །རང་དང་རིགས་མཐུན་མཐོང་  
ནས་དེ་དག་ལ། །ལྷ་དང་ཅེ་བ་ལ་སོགས་བྱ་འདོད་ནས། །སྐྱེ་བའི་གནས་སུ་འགྲོ་  
འདོད་པ་མ་ཡི། །ཁུ་ཁག་ལ་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཉིད་དུ། །མཐོང་བ་སྐྱེ་སྟེ་དེ་ཆེ་པ་མ་  
གཉིས། །ཉལ་སོ་བྱེད་པ་མེད་ཀྱང་བྱེད་པ་ཞིག །སྐྱུ་མ་བཞིན་དུ་མཐོང་སྟེ་ཆགས་  
པར་འགྱུར། །དེ་ཡང་མོ་རུ་སྐྱེ་ན་བྱད་མེད་དང་། །འབྲལ་བར་འདོད་ཅིང་སོ་ལ་  
ཆགས་གྱུར་ཏེ། །ཉལ་བར་འདོད་ལ་སོ་རུ་སྐྱེ་འགྱུར་ན། །སོ་དང་འབྲལ་འདོད་མོ་  
དང་ཉལ་འདོད་དོ། །དེ་ཡང་པ་མ་དངོས་དེ་མཐོང་མིན་པར། །ཁུ་ཁག་ལ་ནི་འཁྲལ་  
ནས་དེ་ལྷར་དུ། །མཐོང་བར་ནལ་འགྱུར་སྦྱོད་པའི་ས་ལས་བཤད། །དེ་ལྷ་ཡི་འདོད་པ་  
སྐྱེས་ནས་ཡུལ་དེ་དང་། །དེ་ལྷ་ཡི་ལྷར་ཉེ་བར་ཕྱོགས་པ་ན། །དེ་ལྷ་དེ་ལྷར་སོ་མོའི་  
ཡན་ལག་གཞན། །གང་ཡང་མི་སྤང་སོ་མོའི་མཆན་མ་གཉིས། །ཅུ་ཞིག་མཐོང་རོ་  
དེ་ལ་ཁྲིས་ནས་ནི། །བར་སྤྱིད་པ་དེ་འཆི་ཞིང་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །དེ་ཡང་པ་མ་གཉིས་  
སོ་ཆགས་གྱུར་ཏེ། །འདོད་ཆགས་དག་སོའི་སྐྱབས་སུ་བབ་པ་ན། །མཐུག་ཏུ་ཁུ་  
བ་བསྐྱེད་པ་འབྱུང་འགྱུར་ལ། །དེ་ཡི་རྗེས་སུ་པ་མ་གཉིས་ཀ་ལས། །ཁུ་ཁག་ཐིགས་  
པ་གཉིས་ནི་ངེས་པར་འབྱུང་། །དེ་གཉིས་མ་ཡི་སྐྱེ་གནས་སུ་འབྲེས་ཏེ། །འོ་མ་  
སྒོལ་བ་གང་བའི་སྤྱིས་མ་བཞིན། །ཆགས་པར་གྱུར་བ་དེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ། །བར་

སྲིད་འགག་འགྱུར་དེ་དང་དུས་གཅིག་དུ། །རྣམ་ཤེས་མཐུ་ཡིས་དེ་ལས་གཞན་པ་  
 ཡི། །དབང་བོའི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་སྤྲོ་བ་དང་། །འདྲེས་པ་དེ་དང་མཐུན་པའི་ཁྱེད་ཁྱེད་  
 གཉིས། །འདུས་པ་དབང་བོ་དང་བཅས་གཞན་འབྱུང་སྟེ། །དེ་ཡི་དུས་སུ་རྣམ་ཤེས་  
 ལྷགས་པ་ནི། །སྲིད་པར་ཉིང་འཆམས་སྦྱར་བ་ཞེས་བྱའོ། །ཀུན་གཞི་འདོད་ན་དེ་  
 དང་མི་འདོད་ན། །ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཉིང་འཆམས་སྦྱར་བར་འདོད། །དེ་ལ་བསོད་  
 བམས་ཆུང་བ་ཞིག་ཡིན་ན། །རིགས་ནི་དམའ་བར་སྦྱེ་སྟེ་འཕོ་འཇུག་ཆོ། །ཀྱུ་ཙའི་སྦྱ་  
 སྦྱགས་འདམ་བྱ་ནག་འཐིབ་པོ། །སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་འགོ་བའི་སྤང་བ་འབྱུང་། །ལེགས་  
 པ་བྱེད་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ནི། །རིགས་ནི་མཐོན་པོར་སྦྱེ་སྟེ་ཞི་བ་དང་། །སྦྱོར་  
 པའི་སྦྱ་འབྱུང་ཁང་བཟང་གཞལ་མེད་ཁང་། །སོགས་ཀྱི་གནས་སུ་འགོ་བའི་སྤང་བ་  
 འབྱུང་། །མངལ་ན་གནས་པ་དེ་ཡང་ཞག་བདུག་སྤག་། །སོ་བརྒྱད་ཀྱིས་ནི་མངལ་དུ་  
 ཡན་ལག་དང་། །ཉིང་ལག་ཐམས་ཅད་དང་ནི་ལྡན་པར་འགྱུར། །ཆེ་བ་དགུ་འམ་དེ་  
 ལས་འདས་ན་ནི། །ཤིན་ཏུ་རྫོགས་འགྱུར་ཆེ་བ་བརྒྱད་ཀྱིས་ནི། །རྫོགས་ཀྱང་ཤིན་  
 ཏུ་རྫོགས་པ་མ་ཡིན་ལ། །དུག་གམ་བདུན་ཀྱིས་མི་རྫོགས་ཡན་ལག་རྣམས། །མ་  
 ཆང་བར་ཡང་འགྱུར་ཞེས་མངལ་འཇུག་ལས། །གསུངས་ཤིང་རྒྱས་པར་དེ་ལས་  
 ཤེས་པར་བྱ། །གར་སྦྱེའི་གནས་སུ་འགོ་འདོད་མེད་གྱུར་ན། །མི་འགོ་མ་སོང་ན་ནི་  
 དེར་མི་སྦྱེ། །དམུལ་བར་སྦྱེ་བ་ཤིན་པ་བྱ་བའམ། །པག་འཆོང་ལ་སོགས་སྟོམ་མིན་  
 ཅན་རྣམས་ཀྱི། །བར་སྲིད་ཆེན་རང་གི་སྦྱེ་གནས་སུ། །ལུག་ལ་སོགས་པ་ཆེ་ལམ་  
 བཞིན་དུ་མཐོང་། །སྟོན་ནས་གོམས་པའི་དགའ་བས་དེར་རྒྱག་ཅིང་། །དེ་ནས་སྦྱེ་  
 བའི་གནས་ཀྱི་གཟུགས་དེ་ལ། །ཁྲོས་ནས་བར་སྲིད་འགག་ཅིང་སྦྱེ་སྲིད་དུ། །སྦྱེ་སྟེ་  
 དེ་བཞིན་དམུལ་བ་དང་འབྲུག་པའི། །ཡི་དྲགས་ལྷ་བ་ཅན་ལ་སོགས་པ་རུ། །སྦྱེ་བའང་

དེ་དང་འབྲེལ་བ་དུང་འགྲོ་དང་། །ཡི་དྲགས་མི་དང་ལྷ་ཡི་རིགས་ནམས་སུ། །སྐྱེ་ན་  
སྐྱེ་བའི་གནས་དེར་རིགས་མཐུན་པ། །དགའ་བའི་སེམས་ཅན་མཐོང་ཞིང་དེ་ནས་  
དེར། །དགའ་དང་འདོད་པ་སྐྱེད་དེ་སོང་བ་དང་། །སྐྱེ་བའི་གནས་ལ་ཁྲོས་ནས་བར་  
སྤྱོད་དེ། །འགག་ཅིང་སྐྱེ་བར་ནལ་འབྱོར་སྐྱོད་པའི་སར། །གསུངས་ཏེ་བྱ་བ་ལ་  
སོགས་སྒྲིམ་མིན་ཅན། །མིན་པའི་དཔྱལ་བར་སྐྱེ་བའང་འདི་དང་འབྲེལ། །རྩམ་ཏེ་སྐྱེ་  
ན་གནས་འདོད་ཐོད་གཤེར་ལས། །སྐྱེ་ན་བྱི་འདོད་དེ་ཡང་ཆ་དཔྱལ་དུ། །སྐྱེ་ན་བྱི་  
བ་འདོད་ཅིང་གང་དཔྱལ་དུ། །སྐྱེ་ན་བསེལ་བར་འདོད་ནས་བར་སྤྱོད་འགྲོ། །སྐྱོང་  
སྐྱེས་ཀྱང་ནི་མངལ་ལས་སྐྱེས་དང་འབྲེལ། །

གཉིས་པ་རྟེན་འབྲེལ་སྒྲིམ་ནས་འཁོར་བའི་ཚུལ། །བསམ་ལ་བཞི་སྟེ་ཡན་  
ལག་དབྱེ་བ་དང་། །ཡན་ལག་བསྐྱུ་བ་ཆེ་རབས་དུ་ལ་རྫོགས། །དོན་བསྐྱུ་བའོ་  
དང་བོ་བཤེས་སྤྱིངས་ལས། །མ་རིག་པ་ལས་ལས་ཏེ་དེ་ལས་ནི། །ནམ་ཤེས་དེ་  
ལས་མིང་དང་གཟུགས་རབ་འབྱུང་། །དེ་ལས་སྐྱེ་མཆེད་དུག་སྟེ་དེ་ལས་ནི། །རིག་  
པ་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་བར་བྱབ་པས་གསུངས། །རིག་པ་ལས་ནི་ཆོར་བ་འབྱུང་འགྱུར་  
ཞིང་། །ཆོར་བའི་གཞི་ལས་སྤྱོད་པ་འབྱུང་བར་འགྱུར། །སྤྱོད་ལས་ལེན་པ་སྐྱེ་བ་  
འགྱུར་བ་སྟེ། །དེ་ལས་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ལས་སྐྱེ་བ་ལགས། །སྐྱེ་བ་ཡོད་ན་ལྷ་ངན་ན་  
དང་ཤ། །འདོད་པས་ཐོངས་དང་འཆི་དང་འཇིགས་སོགས་ཀྱི། །སྤྱུག་བསྐྱལ་སྤང་  
བོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་འབྱུང་སྟེ། །སྐྱེ་བ་འགགས་པས་འདི་ཀུན་འགག་པར་འགྱུར། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་ལས། །མ་རིག་པ་ནི་རིག་པ་ཡང་དག་  
པ། །བདག་མེད་རྫོགས་པའི་རིག་པའི་འགལ་སྒྲིལ་སྟེ། །བདག་ཏུ་འཇིན་པའི་འཇིག་  
ལྟར་ཆོས་གྲགས་བཞེད། །ཐོགས་མེད་སྐྱེ་མཆེད་བདག་མེད་ཡང་དག་པའི། །དོན་



ལ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་། །ཚྫོངས་ཙམ་མ་རྟོགས་པ་ཡི་སྒོ་གཉིས་ལས། །སྤྱི་  
མར་བཞེད་དེ་དེ་ཡི་ལྷོག་སྤྱོད་ཀྱི། །གཉིན་པོའི་གཙོ་བོ་བདག་མེད་རྟོགས་པ་  
ཡི། །ཤེས་རབ་ཉིད་ལ་བཞེད་པར་གཉིས་ཀ་འདྲ། །ཚྫོངས་པ་དེ་ལ་ལས་འབྲས་ལ་  
ཚྫོངས་དང་། །བདག་མེད་དོན་ལ་ཚྫོངས་པ་གཉིས་ཡོད་དེ། །སྤྱི་མས་ངན་འགྲོར་  
འཕེན་བའི་ལས་སོག་ཅིང་། །སྤྱི་མས་བདེ་འགྲོར་འཕེན་བའི་ལས་སོག་པར། །ཀུན་  
ལས་བརྟུས་སུ་གསུངས་སོ་འདུ་བྱེད་ནི། །ལས་ཡིན་དེ་ལ་ངན་འགྲོར་འཕེན་པ་  
ཡི། །བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པ་ཡི་འདུ་བྱེད་དང་། །འདོད་བའི་བདེ་འགྲོ་འཕེན་བའི་  
དགེ་ལས་དང་། །གོང་མའི་བདེ་འགྲོ་འཕེན་བའི་མི་གཡོ་བའི། །འདུ་བྱེད་གསུམ་མོ་  
རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི། །ཀུན་གཞི་འདོད་ན་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་། །མི་འདོད་ན་  
ནི་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་སོ། །དེ་ཡང་མི་དགའི་ལས་འབྲས་ལ་ཚྫོངས་ནས། །མི་དགའ་  
བསགས་བའི་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་དེ། །བསྒྲོས་བའི་ཆེ་འདིའི་རྣམ་ཤེས་རྒྱ་དུས་  
ཀྱི། །རྣམ་ཤེས་ཡིན་ཅིང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི། །ངན་འགྲོར་ཉིང་འཆམས་སྦྱར་བའི་  
རྣམ་ཤེས་ནི། །འབྲས་བུའི་དུས་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཡིན། །དེ་བཞིན་བདག་མེད་དོན་  
ལ་ཚྫོངས་པ་ཡི། །དབང་གིས་བདེ་འགྲོ་རྣམས་ཀྱང་ཡང་དག་པར། །སྤྱུག་བསྐྱེད་པ་  
ལ་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་པར། །བདེ་བར་བཟུང་ནས་བསོད་ནམས་མི་གཡོའི་ལས། །སོག་  
བའི་དུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་རྒྱ་དུས་དང་། །དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་འགྲོ་གང་རུང་དུ། །ཉིང་  
འཆམས་སྦྱར་བའི་རྣམ་ཤེས་འབྲས་དུས་ཀྱི་འོ། །མིང་དང་གཟུགས་ལ་མིང་ནི་ཆོར་  
བ་དང་། །འདུ་ཤེས་འདུ་བྱེད་རྣམ་པར་ཤེས་པ་བཞི། །གཟུགས་ཅན་མིན་བའི་མིང་  
གཞིའི་ཕྱང་བོ་སྟེ། །གཟུགས་ནས་གཟུགས་མེད་ཁམས་སུ་སྦྱེས་པ་ན། །གཟུགས་  
ཀྱི་ས་བོན་ཙམ་ཡོད་གཟུགས་མེད་ལ། །དེ་ལས་གཞན་དུ་སྦྱེས་ཆེ་མེར་མེར་བོ། །ལ་

སོགས་གཞུགས་ཕུང་རི་ལྟར་རིགས་པར་སྒྱུར། །སྐྱེ་མཆེད་དུག་ནི་མངལ་ལས་སྐྱེས་  
པ་ན། །དང་བོར་རྣམ་ཤེས་ཞུགས་པའི་ཁུ་ཁྲག་གི། །མེར་མེར་བོ་དང་མིང་བཞི་  
འཕེལ་བ་ཡིས། །མིག་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་མཆེད་བཞི་འབྲུབ་སྟེ། །ཡུས་དང་ཡིད་གི་  
སྐྱེ་མཆེད་མེར་མེར་བོའི། །དུས་ནས་ཡོད་དོ་བརྩམ་ཏེ་སྐྱེ་ན་ནི། །ཉིང་འཆམས་སྒྱུར་  
ཆེ་དབང་བོ་དུག་ཀ་ཡང་། །ཅིག་ཆར་འབྲུབ་པས་སྤྱི་ཕྱི་རིམ་པ་མེད། །སྒྲིང་སྐྱེས་  
བྱོད་གཤེར་སྐྱེས་གཉིས་མངལ་མ་གཏོགས། །གཞན་རྣམས་འདྲ་བར་ས་ཡི་དངོས་  
གཞིར་བཤད། །མིང་གཞུགས་བྱུང་ཆེ་ཡུས་གི་དོ་བོ་ཐོབ། །སྐྱེ་མཆེད་དུག་པོ་བྱུང་  
ན་འབྲུང་ཡུས་གི། །ཁྲད་པར་བྱུང་པས་ཡོངས་སྟོང་པ་བོ་བྱུང། །སྐྱེ་མཆེད་གཞུགས་  
ཅན་ལྷ་ནི་གཞུགས་མེད་གི། །ཁམས་སུ་སྐྱེས་ན་མེད་དོ་རིག་པ་ནི། །ཡུལ་དང་དབང་  
བོ་རྣམ་ཤེས་གསུམ་འདུས་ནས། །ཡིད་དུ་འོང་དང་མི་འོང་བར་མའི་ཡུལ། །ཡོངས་  
སུ་གཙོད་པའོ་ས་ཡུ་ལྔར་བའི་མདོར། །སྐྱེ་མཆེད་དུག་གི་རྒྱུན་གྱིས་ཞེས་གསུངས་  
པས། །ཡུལ་དང་རྣམ་ཤེས་མཆོན་ནོ་ཆོར་བ་ནི། །རིག་པས་ཡུལ་གསུམ་ཡོངས་སུ་  
བཅད་པ་དང་། །རྗེས་སུ་མཐུན་པར་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱད་དང་། །བཏང་སྟོམས་གསུམ་  
པོ་སྐྱེས་པའོ་སྟེད་པ་ནི། །ཆོར་བ་བདེ་བ་ལ་ནི་མི་འབྲལ་དང་། །སྤྱད་བསྐྱེལ་ལ་ནི་  
འབྲལ་བར་སྟེད་པའོ། །ཆོར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་སྟེད་པ་སྐྱེ་གསུངས་པ། །མ་རིག་པ་ཡི་  
འདུས་ཏེ་རིག་པ་ཡི། །རྒྱུན་གྱིས་སྟེད་པ་སྐྱེད་གི་མ་རིག་པ། །མེད་ན་ཆོར་བ་ཡོད་  
ཀྱང་སྟེད་མི་སྐྱེ། །དེ་ལྟར་རིག་པ་ཡུལ་གི་ཡོངས་སྟོང་དང་། །ཆོར་བ་སྐྱེ་བའམ་རྣམ་  
པར་སྒྲིན་པ་ཡི། །ཡོངས་སྟོང་ཡིན་པས་དེ་གཉིས་རྫོགས་པ་ན། །ཡོངས་སྟོང་རྫོགས་  
པ་ཡིན་ནོ་སྟེད་པ་ལ། །འདོད་པའི་སས་བསྐྱུས་ལ་སོགས་ཁམས་གསུམ་གི། །སྟེད་  
པ་གསུམ་ཆར་ཡོད་དོ་ལེན་པ་ནི། །ཡུལ་རྣམས་བཞི་ལ་འདུན་ཅིང་ཆགས་པ་

བཞི། །འདི་ལྟར་གཟུགས་སྒྲ་ལ་སོགས་འདོད་ཡོན་དང་། །འཛིག་ལྟ་མ་གཏོགས་ལྟ་  
བ་ངན་པ་དང་། །ལྟ་ངན་དང་འབྲེལ་ཚུལ་ཁྲིམས་བརྟུལ་ཞུགས་དང་། །འཛིག་ཚོགས་  
ལྟ་ལ་འདུན་ཅིང་ཆགས་པ་ཡི། །འདོད་པ་ཉེར་ལེན་ལྟ་བ་ཉེར་ལེན་དང་། །ཚུལ་  
ཁྲིམས་བརྟུལ་ཞུགས་ཉེར་ལེན་གང་ཟག་གི། །བདག་སྒྲ་ཉི་བར་ལེན་པའོ་སྲིད་པ་  
ནི། །སྒྲར་གྱི་འདུ་བྱེད་ཀྱིས་ནི་རྣམ་ཤེས་ལ། །ལས་གྱི་བག་ཆགས་བསྐྱོས་པ་སྲིད་  
ལེན་གྱིས། །གསོས་བཏབ་པ་ཡིས་ཡང་སྲིད་བྱི་མ་ཞིག །འབྲེན་ལ་རུས་མཐུ་ཅན་  
དུ་གྱུར་བ་སྟེ། །རྒྱ་ལ་འབྲས་བུའི་མིང་བཏགས་སྟེ་བ་ནི། །སྟེ་གནས་རྣམ་བཞིར་  
དང་བོར་རྣམ་ཤེས་ཤིག །ཉིང་འཆམས་སྒྱར་བའོ་ཁ་ཤི་ཁ་བ་ནི། །ཕུང་བོ་སྟོན་ཅིང་  
གཞན་དུ་འགྱུར་བ་སྟེ། །ཤི་བ་ཕུང་བོའི་རིགས་མཐུན་དོར་བའོ། །

གཉིས་པ་ཡན་ལག་དེ་དག་མདོར་བསྟུན། །མ་རིག་འདུ་བྱེད་རྣམ་ཤེས་  
གསུམ་པོ་ནི། །འཕེན་པའི་ཡན་ལག་མིང་གཟུགས་སྟེ་མཆེད་དང་། །རིག་ཚོར་  
བཞི་ནི་འཕངས་པའི་ཡན་ལག་དང་། །སྲིད་ལེན་སྲིད་པ་གསུམ་ནི་མདོན་འགྲུབ་  
པའི། །ཡན་ལག་སྟེ་ཁ་གཉིས་ནི་མདོན་གྲུབ་པའི། །ཡན་ལག་དུ་ནི་འཛོག་པར་ཀུན་  
བརྟུས་སུ། །གསུངས་པ་ལྟར་རོ་འོ་ན་འཕེན་པ་དང་། །འགྲུབ་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཆན་པ་  
དེ་གཉིས་ཀྱི། །སེམས་ཅན་གཅིག་གིས་སྟེ་བ་ལེན་པ་ཡི། །རྒྱ་འབྲས་ཆར་གཅིག་  
སྟོན་ནམ་ཆར་གཉིས་སྟོན། །དང་བོ་ལྟར་ན་འབྲས་བུའི་རྣམ་ཤེས་ནས། །ཆོར་བའི་  
བར་རྣམས་གྲུབ་རྗེས་སྲིད་པ་སོགས། །སྟེ་བར་བཤད་པ་མི་རིགས་པར་འགྱུར་  
ལ། །གཉིས་པ་ལྟར་ན་རྒྱ་འབྲས་སྟོར་བྱི་མར། །མ་རིག་པ་དང་འདུ་བྱེད་རྒྱ་དུས་  
ཀྱི། །རྣམ་ཤེས་མེད་པར་འགྱུར་ལ་རྒྱ་འབྲས་སྟོར། །སྒྲ་མར་སྲིད་ལེན་སྲིད་པ་མེད་  
པར་འགྱུར། །ཞེ་ན་སྟོན་མེད་འཕེན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱས། །གང་འཕང་དེ་ཉིད་འགྲུབ་

པར་བྱེད་པའི་རྒྱུ། །སྐྱབ་ཅིང་འཕང་བ་དེ་དག་གྲུབ་པ་ན། །དེ་ཉིད་ལ་ནི་སྐྱེ་ཆ་  
འཛིག་ཕྱིར་རོ། །རྒྱ་འབྲས་སྒོར་གཉིས་ཅི་ཕྱིར་བཤད་སྟུམ་ན། །འཕེན་བྱེད་གྱིས་  
འཕང་འབྲས་བྱ་སྒྱུག་བདེན་དང་། །འབྲུབ་བྱེད་གྱིས་སྐྱབ་འབྲས་བྱའི་སྒྱུག་བདེན་  
གྱི། །མཚན་ཉིད་སོ་སོར་བསྟན་པའི་ཕྱིར་ཡིན་ཏེ། །སྤྲ་མ་འཕང་བའི་དུས་ན་ས་བོན་  
དུ། །གནས་གྱི་རང་གི་ངོ་བོ་མ་གྲུབ་པས། །མ་འོངས་པ་ན་སྒྱུག་བསྐྱེལ་བར་འགྱུར་  
ལ། །ཕྱི་མ་སྒྱུག་བསྐྱེལ་དེ་ཉིད་གྲུབ་པའི་སྐབས། །ཡིན་པས་ཆེ་འདི་ལ་ནི་སྒྱུག་བསྐྱེལ་  
བའོ། །གཞན་ཡང་འབྲས་བྱ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་ལ། །འཕེན་པའི་རྒྱ་དང་དེ་ཡིས་འཕང་བ་  
སྟེ། །འབྲུབ་པའི་རྒྱ་གཉིས་ཡོད་པ་ངོས་བཟུང་ཕྱིར། །རྒྱ་འབྲས་ཚན་པ་གཉིས་སུ་  
བཤད་པ་སྟེ། །དེ་ལྟར་ས་ཡི་དངོས་གཞིར་གསུངས་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་འབྲུབ་བྱེད་རྒྱ་  
ཡི་སྟེད་པ་དང་། །སྟེད་པ་དེ་ཉིད་སྟེད་པའི་ཚོར་བ་གཉིས། །རྟེན་འབྲེལ་ཚར་གཅིག་  
མིན་པས་སྟེད་པ་དེ། །སྟེད་པའི་ཚོར་བ་དེ་ནི་རྟེན་འབྲེལ་ཚར། །གཞན་པ་ཞིག་གི་  
འབྲས་བྱའི་སྐབས་ཡིན་ནོ། །འཕེན་དང་འཕང་བ་བཞི་ཡིས་ཤེས་བྱ་སྟེ། །གང་ཞིག་  
འཕང་ན་འབྲས་བྱའི་རྣམ་ཤེས་ནས། །ཚོར་བའི་བར་རོ་གང་གིས་འཕང་ཞེ་ན། །མ་  
རིག་པ་ལ་བརྟེན་པའི་འདུ་བྱེད་གྱིས། །རི་ལྟར་འཕང་ན་རྒྱ་ཡི་རྣམ་ཤེས་ལ། །ལས་  
གྱི་བག་ཆགས་བསྒྲོས་པའི་ཚུལ་གྱིས་སོ། །འཕང་བའི་དོན་ནི་སྟེད་པ་སོགས་  
གསུམ་གྱི། །འབྲུབ་བྱེད་ཡོན་ན་འབྲས་བྱ་དེ་དག་ནི། །འབྲུབ་བྱེད་ཉིད་དུ་བྱས་པའོ་  
འབྲུབ་བྱེད་དང་། །བྲུབ་པ་གཉིས་ནི་གསུམ་གྱིས་ཤེས་བྱ་སྟེ། །གང་གིས་འབྲུབ་པ་  
སྟེད་པའི་རྒྱུ་ཅན་གྱི། །ལེན་པས་འབྲུབ་པོ་གང་ཞིག་འབྲུབ་བྱེད་ན། །སྐྱེ་ཆ་གཉིས་  
པོ་རི་ལྟར་འབྲུབ་བྱེད་ན། །ལས་གྱིས་རྣམ་ཤེས་ལ་བསྒྲོས་བག་ཆགས་དེ། །རུས་  
པ་མཐུ་ཅན་ཉིད་དུ་བྱས་པས་སོ། །སྐྱེ་བ་གཅིག་བྱ་བྲུབ་པའི་ཡན་ལག་ཏུ། །བྲས་

ནས་ཀ་ལི་དེ་ཡི་ཉེས་དམིགས་སུ། །རྟེན་འབྲེལ་མདོ་འབྲེལ་ལས་གསུངས་དེ་ལྟར་  
ན། །ལས་འབྲས་ཚུལ་ལ་ཚོངས་པའི་མ་རིག་པས། །ཀུན་ནས་སྒྲོང་བའི་མི་དགའི་  
འདུ་བྱེད་ཀྱི། །རྣམ་པར་ཤེས་ལ་ལས་ངན་བག་ཆགས་བསྐྱེས། །ངན་སོང་གསུམ་  
གྱི་འབྲས་བུའི་རྣམ་ཤེས་ནས། །ཆོར་བའི་བར་རྣམས་འབྲུབ་རྩུབ་བྱས་པ་དེ། །སྲིད་  
ལེན་གཉིས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་གསོས་བཏབ་པས། །ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་མཐུ་ཅན་དུ་  
གྱུར་ནས། །བྱི་མ་ངན་འགྲོའི་སྐྱེ་ཀ་སོགས་འབྲུབ་ལ། །བདག་མེད་དོན་ལ་ཚོངས་  
པའི་མ་རིག་པས། །ཀུན་ནས་སྒྲོང་བའི་འདོད་ཁམས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི། །ཚུལ་  
ཁྲིམས་ལ་སོགས་དགའི་འདུ་བྱེད་དང་། །གོང་མའི་སས་བསྐྱུས་ཞི་གནས་སྒྲོམ་  
པ་སོགས། །མི་གཡོ་བ་ཡི་ལས་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་ལ། །བག་ཆགས་བཞག་ནས་  
འདོད་པའི་བདེ་འཁྲོ་དང་། །གོང་མའི་ལྷ་ཡི་འབྲས་བུའི་རྣམ་ཤེས་ནས། །ཆོར་བའི་  
བར་རྣམས་འབྲུབ་རྩུབ་བྱས་པ། །སྲིད་ལེན་གཉིས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་གསོས་བཏབ་  
པས། །ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་མཐུ་ཅན་དུ་སོང་ནས། །བྱི་མར་བདེ་འཁྲོ་མི་དང་ལྷ་དག་  
ཏུ། །སྐྱེ་བ་ལ་སོགས་འབྲུབ་བོ་དེ་ལྟ་བུའི། །ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་  
དང་། །ལས་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་ནི་ལམ་གསུམ་དུ། །འདུ་སྟེ་དབུ་མ་རྟེན་འབྲེལ་སྦྱང་  
བོ་ལས། །དང་བོ་བརྒྱད་པ་དགུ་ཉོན་མོངས། །གཉིས་པ་བཅུ་བ་ལས་ཡིན་ཏེ། །ལྷག་  
མ་བདུན་ནི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལོ། །ཞེས་སོ་ས་ལུ་ལྷང་བའི་མདོ་ལས་ནི། །དང་བོ་མ་རིག་  
པ་ཡི་འདེབས་པ་བོས། །ལས་ཀྱི་ཞིང་ལ་རྣམ་ཤེས་ས་བོན་བཏབ། །སྲིད་པའི་ཚུ་  
ཡིས་བརྒྱན་པར་བྱས་པ་ཡིས། །མངལ་དུ་མིང་གཟུགས་སྤྱ་གུ་འབྲུབ་པར་བཤད། །

གསུམ་པ་ཆེ་རབས་དུ་ལ་རྫོགས་པ་ནི། །འཕེན་དང་འཕང་བའི་ཡན་ལག་  
གཉིས་ཀྱི་བར། །བསྐྱེལ་བ་མང་བོ་ཞིག་གིས་ཆོད་པའང་སྲིད། །ཆེ་རབས་གཞན་

གྱིས་བར་དུ་མ་ཆོད་པར། །སྦྱོར་བ་གཉིས་པ་ལ་ནི་འགྲུབ་པའང་སྲིད། །འགྲུབ་དང་  
གྲུབ་པའི་ཡན་ལག་གཉིས་པོ་ནི། །བར་མ་ཆད་དུ་འོང་བས་ཆེ་གཉིས་ལ། །རྫོགས་པ་  
འོང་སྟེ་དཔེར་ན་ཆེ་འདི་ལ། །ལྷ་རུ་སྦྱོས་ནས་སྤྱོད་བར་འགྲུབ་པའི་ལས། །གསར་དུ་  
བསགས་ན་དེ་ཆེ་མ་རིག་པ། །འདུ་བྱེད་རྒྱ་ཡི་དུས་ཀྱི་ནམ་ཤེས་ཏེ། །ཡན་ལག་བྱེད་  
དང་གསུམ་དང་འཆི་ཁ་ཚུན། །སྲིད་ལེན་སྲིད་པ་གསུམ་རྫོགས་བྱི་མ་ལ། །འཕངས་  
པའི་ཡན་ལག་བྱེད་དང་ལྷ་དང་ནི། །གྲུབ་པའི་ཡན་ལག་གཉིས་པོ་རྫོགས་པའི་  
བྱིར། །ཡུན་རིང་ན་ཡང་ཆེ་གསུམ་ལས་མི་འགྲུང་། །འགྲུབ་བྱེད་གྲུབ་པ་འཕེན་བྱེད་  
གསུམ་པོ་ལ། །ཆེ་རེ་དགོས་ལ་འཕང་ནམས་གྲུབ་པ་ཡི། །ཡན་ལག་ཏུ་ནི་འདུ་ཞིང་  
འཕེན་བྱེད་དང་། །འགྲུབ་བྱེད་བར་དུ་ཆེ་རབས་དུ་མ་ཡིས། །ཆོད་ཀྱང་རྟེན་འབྲེལ་  
གཞན་གྱི་ཆེ་ཡིན་གྱི། །རྟེན་འབྲེལ་དེ་ཡི་ཆེ་ནི་མིན་པའི་བྱིར། །བར་དེའི་ཆེ་ནི་ཟུར་  
དུ་མ་བཅིས་སོ། །དེ་ལྟར་འབྲས་བུའི་ཡན་ལག་དེ་དག་ནམས། །གྲུབ་ཆེའང་འདུ་  
བྱེད་སོག་པ་པོ་དང་ནི། །འབྲས་བུ་སྤྱོད་བ་པོ་ཡི་གང་ཟག་གི། །བདག་མེད་པ་ཡི་རྒྱ་  
ལས་འབྲས་བུ་ནམས། །འབྲུང་ཞིང་འཁོར་བའི་ཚུལ་དེ་མ་ཤེས་པར། །རྫོངས་ནས་  
བདག་ཏུ་བཟུང་ཞིང་བདག་བདེ་བར། །འདོད་ནས་དེ་ཡི་བྱིར་དུ་སྒོ་གསུམ་གྱི། །དགོ་  
དང་མི་དགོ་མངོན་པར་འདུ་བྱས་པས། །སྤྲུང་ཡང་འཁོར་བས་ཉོན་མོངས་གསུམ་པོ་  
ལས། །ལས་གཉིས་དེ་ལས་སྤྲུག་བསྐྱེད་བདུན་འབྲུང་ཞིང་། །བདུན་པོ་ལས་ཀྱང་ཉོན་  
མོངས་གསུམ་ལ་སོགས། །སྤར་ལྟར་འབྲུང་བས་སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ་ནི། །རྒྱན་ཆད་  
མེད་པར་འཁོར་ཏེ་སྤྲུ་སྤྲུབ་གྱིས། །གསུམ་པོ་དག་ལས་གཉིས་འབྲུང་སྟེ། །གཉིས་  
ལས་བདུན་འབྲུང་བདུན་ལས་ཀྱང་། །གསུམ་འབྲུང་སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ་དེ། །ཉིད་ནི་  
ཡང་དང་ཡང་དུ་འཁོར། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟའི་ཚུལ་གྱིས་འཁོར་བ་རུ། །འབྲུམས་ཚུལ་



བསམ་ན་སྐྱོ་བའི་ཐབས་མཆོག་ཏུ། །འགྱུར་བ་བསྐྱལ་བ་དཔག་མེད་ནས་བསགས་  
བའི། །འཕེན་བྱེད་དགོ་དང་མི་དགོ་བ་ཡི་ལས། །རྣམ་སྤྲིན་མ་ཕྱུང་གཉིན་པོས་མ་  
བཅོམ་བ། །རྣམས་ཀྱང་ད་ལྟའི་སྲིད་དང་ལེན་བ་ཡིས། །གསོས་བཏབ་བ་ན་དེ་ཡི་  
དབང་གིས་ནི། །བདེ་འགྲོ་དང་ནི་ངན་འགྲོར་འབྱམས་འགྱུར་ལ། །དག་བཅོམ་བ་  
ལ་སྒྲིན་བསགས་འཕེན་བྱེད་ལས། །གངས་འདས་ཡོད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མེད་བ་  
ཡིས། །སྲིད་ལས་གྲོལ་ལ་ངེས་བ་བཟན་རྟེན་ན། །ཉོན་མོངས་དགར་བཟུང་འགོག་  
ལ་བཅོམ་བ་སྒྲེ། །འདི་ལ་བཤེས་གཉིན་ཆེན་པོ་ཕུ་ཆུང་བས། །ལམ་རིམ་སྦྱང་བའང་  
རྟེན་འབྱུང་སྒོ་ནས་མཛད། །དེ་ཡང་ངན་འགྲོའི་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི། །ཕྲོག་  
འཇུག་སེམས་བ་ཆུང་དུའི་ཆོས་སྒྲོར་དང་། །དེ་ནས་བདེ་འགྲོའི་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་  
ཀྱི། །ཕྲོག་འཇུག་སེམས་བ་འབྲིང་གི་ཆོས་སྒྲོར་ཏེ། །རང་ཉམས་ལ་དཔག་མར་གྱུར་  
སེམས་ཅན་རྣམས། །ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་སྒོ་ནས་འབྱམས་བ་ལ། །བྱམས་དང་སྦྱིང་  
རྩེ་སེམས་བསྐྱེད་ལ་སོགས་བའི། །ལམ་ལ་སློབ་བ་ཆེན་པོའི་སྒྲོར་དུ་བཞེད། །

བཞི་བ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་དོན་བསྟུ་ནི། །སྤར་བཤད་བ་ལྟར་ཀུན་འབྱུང་  
ལས་ཉོན་ཀྱི། །དབང་གིས་སྤྱད་བསྐྱལ་ཕུང་པོ་འགྱུབ་ཚུལ་དང་། །ཁྱད་པར་རྟེན་  
འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི། །སྒོ་ནས་འཁོར་བར་འཁོར་ཚུལ་ལེགས་ཤེས་  
ནས། །གོམས་པར་བྱེད་བ་རྒྱད་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །ཅ་བ་མོངས་བའི་ཐུན་བ་མི་བཟད་  
འཛོམས། །རྒྱ་མེད་བ་དང་མི་མཐུན་རྒྱ་ལས་ནི། །དངོས་རྣམས་འབྱུང་བར་འཛིན་བའི་  
ལོག་ལྟ་སེལ། །རྒྱལ་བའི་གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་ནོར་སྟེལ། །འཁོར་བའི་མཆོན་  
ཉིད་རིག་ནས་སྐྱོ་ཤས་སྒྲེད། །ཐར་བའི་ལམ་ལ་ཡིད་ནི་རབ་ཏུ་བསྐྱལ། །སྒྲིན་ཆད་  
གོམས་བ་རྣམས་ལ་འཕགས་བའི་ལམ། །འཛོལ་བའི་བག་ཆགས་སད་བའི་ཐབས་

གྱི་མཆོག་། དེ་ལྟར་དབྱང་བ་བཟང་བོས་ཞུས་པའི་མདོར། །གཉི་ཟུག་ལ་ནི་རྟེན་  
འབྲེལ་ལམ་གྱིས་སོ། །ཞེས་དང་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྐྱབ་གྱིས། །རྟེན་ཅིང་  
འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་བ་ཡི། །གསུང་གི་མཛོད་གྱི་གཅེས་པ་ཐབ་མོ་སྟེ། །གང་  
གིས་འདི་ནི་ཡང་དག་མཐོང་བ་དེས། །སངས་རྒྱས་དེ་ཉིད་རིག་པས་རྣམ་མཆོག་  
མཐོང་། །ཞེས་སོ་གཉིས་པ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི། །བསམ་པ་སྐྱེས་པའི་ཆད་  
ནི་སྐྱག་ཀུན་དང་། །རྟེན་འབྲེལ་སྒོ་ནས་འཁོར་བའི་མཆོན་ཉིད་རྣམས། །ཤེས་པར་  
བྱས་པས་དེ་ལ་འདོར་འདོད་དང་། །ཉེར་ཞི་ལ་ནི་ཐོབ་འདོད་བྱུང་བ་ན། །དེས་འབྱུང་  
བསམ་པ་ཅམ་ནི་ཡིན་མོད་ཀྱང་། །དེ་འདྲ་སྐྱེས་པ་ཅམ་གྱིས་མི་ཆོག་པས། །མེ་འབར་  
ཁྱིམ་དུ་ཚུད་དང་བཅོན་ར་རུ། །ཚུད་པའི་གང་ཟག་གནས་དེ་མི་འདོད་ཅིང་། །དེ་ལས་  
ཐར་བར་འདོད་པའི་སྒོ་ཅི་ཅམ། །སྐྱེ་བ་དེ་ལྟའི་ཆོད་ཅམ་སྐྱེད་བྱ་ཞིང་། །དེ་ནས་ཀྱང་  
ནི་རྩེ་འཕེལ་བཏང་དགོས་སོ། །སྒོ་འདི་ཡམ་མེ་བ་ལས་མི་འདུག་ན། །ཀུན་འབྱུང་  
འགོག་པར་འདོད་པའང་དེ་འདྲ་ཞིང་། །ཐར་བ་དོན་དུ་གཉེར་བའང་དེ་དང་འདྲ། །ཐར་  
ལམ་སྐྱབ་འདོད་པ་ཡང་ཆོག་ཅམ་དུ། །འགོ་ཞིང་གཞན་གྱི་སྐྱག་བསྐུལ་མི་བཟོད་  
པའི། །སྦྱང་རྩེ་དང་ནི་སྒྲ་མེད་བྱང་རྒྱབ་སེམས། །བཅོས་མིན་བྱུགས་ཅན་གཉིང་  
ནས་མི་སྐྱེ་བས། །ཐེག་པ་ཆེན་པོའང་ཆོག་རྩེས་འབྲང་བ་ཡི། །གོ་བ་ཅམ་དུ་གྱུར་  
བས་ཆོས་སྒྲོར་འདི། །གདམས་པའི་མཐིལ་དུ་བཟུང་ནས་སྐྱུང་དགོས་སོ། །

གསུམ་པ་དེ་ལ་ལོག་རྟོག་བསལ་བ་ནི། །གལ་ཏེ་འཁོར་བས་ཤིན་ཏུ་ཡིད་  
འབྱུང་བ། །སྒྲོམ་ན་ཉན་ཐོས་ལྟ་བུར་འཁོར་བ་ན། །བཞུགས་ལ་མི་དགའ་དེ་ཕྱིར་ཞི་  
མཐར་ལྟུང་། །སྐྱོ་བ་སྒྲོམ་པ་ཐེག་དམན་ལ་མཛེས་གྱི། །སེམས་དཔའ་ལ་ནི་དེ་ལྟར་  
མ་ཡིན་ཏེ། །མདོ་སྟེ་གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་བྲལ་པར། །བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་

འཁོར་བའི་སྤྱོད་ལུལ་ལ། སྒྲག་ན་སྤྱོད་ལུལ་མིན་པར་ལྟར་བ་དང་། །ཉན་ཐོས་ནམས་  
 བྱི་འཁོར་བའི་སྤྱོད་ལུལ་ལ། །སྒྲག་པར་འགྱུར་གྱི་སེམས་དཔའ་ནམས་མི་  
 སྒྲུ། །འཁོར་བ་དཔག་མེད་འཛིན་པར་བཤད་པས་སོ། །ཞེ་ན་འདི་ནི་མདོ་དོན་མ་  
 གོ་བར། །ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་བབྱང་བས་ནོར་བ་སྟེ། །དེས་ནི་སེམས་དཔའ་གཞན་ཕྱིར་  
 སྤྱོད་མཐའི་བར། །རྒྱལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་པར་གོ་བགོས་པས། །འགྲོ་བའི་སྤྱག་  
 བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ། །བསྐྱེད་པ་སྤྱོད་ཅིག་རེར་ཡང་ལུས་སེམས་  
 ལ། །བབ་ཀྱང་དེ་ཡིས་སྤྱོད་ཞིང་བྱེད་པ་སོགས། །མེད་པར་རྒྱལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་པ་  
 ཡི། །བཙོན་འགྲུས་ཚུལ་ལ་འཁོར་བས་མི་སྤྱོད་དང་། །སེམས་ཅན་དོན་ལ་རི་ལྟར་  
 ཆེར་བཙོན་པ། །དེ་ལྟར་ཆེས་ཆེར་བྱགས་ནི་བདེར་འགྱུར་བས། །འཁོར་བར་སེམས་  
 ཅན་དོན་ལ་མི་སྤྱོད་ཞིང་། །དགའ་བར་གསུངས་པ་ཡིན་གྱི་ལས་ཉོན་གྱི། །དབང་གིས་  
 སྤྱོད་པར་འབྲམས་པའི་སྤྱོད་ཀྱ་དང་། །ན་འཆི་སོགས་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ནམས་ལ་  
 བྱི། །ཡིད་འབྱུང་མི་བྱ་བར་ནི་བཤད་པ་མིན། །ལས་ཉོན་དབང་གིས་འཁོར་བར་  
 འབྲམས་གྱུར་ན། །སྤྱག་བསྐྱེད་ཏུ་མས་མནར་ནས་རང་དོན་ཡང་། །རུས་པ་མིན་ན་  
 གཞན་དོན་ལྟ་ཅི་སྟོས། །དེ་ནི་རྒྱད་པ་ཀུན་གྱི་སྟོ་ཡིན་པས། །ཐེག་དམན་ལས་ཀྱང་  
 སྤྱོད་པ་ཆེར་བསྐྱེད་དེ། །དགག་དགོས་སྟོན་ལམ་དང་ནི་སྤྱོད་རྗེ་ཡིས། །སྤྱོད་པར་སྤྱོད་  
 ལ་དགའ་བར་བྱ་དགོས་པས། །འཁོར་བར་དགའ་ཚུལ་དེ་གཉིས་མི་གཅིག་གོ། །དབྱ་  
 མ་སྤྱོད་པོ་ལས་ཀྱང་རི་སྤྱོད་དུ། །སྤྱོད་མཐོང་ཕྱིར་ན་སྤྱོད་པར་མིན། །བཙེ་ཕྱིར་སྤྱོད་  
 ངན་འདས་མི་གནས། །གཞན་དོན་སྤྱོད་ཕྱིར་བརྟུལ་ཞུགས་ཅན། །སྤྱོད་པ་ན་ཡང་  
 གནས་པར་བྱེད། །ཞེས་སོ་བཞི་བ་ཐར་ལམ་གྱི། །རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་  
 བྱི། །སྤྱོད་དཔོན་རྒྱལ་བ་བཤེས་གཉེན་གྱིས། །སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱ་མཚོ་གཏིང་མཐའ་

མེད། །སྲིད་པའི་སྒོར་དུ་བྱིང་གྱུར་གྱང་། །སྒྲི་མེད་འཛིགས་མེད་དགའ་དང་  
ཁོད། །བདག་ཅག་སྒྲིང་ལ་ཅི་ཞིག་མཆིས། །མོངས་དང་བཅའ་དཀའ་བསྐྱེད་དང་  
བཟླག་།འབྲལ་དང་ན་ཆ་སྒྱུད་པ་ཡིས། །རྟག་ཏུ་འབར་བའི་མེར་ཁྲགས་གྱང་། །བདེར་  
སྒྲིམ་སྒྲིན་པ་ལགས་པ་སྟུམ། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །ཤེ་ཏུད་འཛིག་  
རྟེན་མིག་བཅས་ལོང་། །མངོན་སུམ་རྟག་ཏུ་ངེས་མཐོང་ཡང་། །ད་དུང་ཅུང་ཟད་མི་  
སེམས་པ། །ཁྱོད་སྒྲིང་རྩོ་རྩེར་གྱུར་རམ་ཅི། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་ཉིད་  
ལ། །རང་གིས་བསྐྱུལ་ཞིང་འཁོར་བའི་སྒྲོན། །སྒྲིམ་པས་གཞོན་ཏུ་མ་བདུན་  
ཤི། །རྟོགས་བརྗོད་ལས་གྱང་ངེ་སྐད་དུ། །འཛིག་རྟེན་གནས་པ་ཚུ་ནང་སོང་བའི་སྒྲི་  
བའི་གཟུགས་བཞེན་གཡོ་བར་མཐོང་། །འདོད་པ་ཁྲོས་པའི་སྒྲུལ་གྱི་ལུས་སྒྲིལ་  
གདེངས་ཀའི་གིབ་མ་ལྟ་བུར་མཐོང་། །འགྲོ་བ་འདི་དག་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མེ་ཡིས་ཀྱན་ཏུ་  
འབར་བར་མཐོང་བས་ན། །རྒྱལ་བོ་བདག་ཅག་ངེས་པར་འབྱུང་ལ་མངོན་དགའ་དུར་  
ཁོད་དག་ཏུ་མཆི། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲོད་བཅུད་འཁོར་བ་ནི། །རྒྱུང་གིས་  
བསྒྲོད་པའི་ཚུ་ནང་སྒྲི་གཟུགས་ལྟར། །སྐད་ཅིག་རེར་ཡང་མི་སྒྲོད་གཡོ་ཞིང་  
འཛིག་།འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་མཐོག་ཚུང་ཉེན་ཆེ་བ། །དུག་ཅན་སྒྲུལ་གདུག་ལུས་ཤི་  
གིབ་མ་འདྲ། །འགྲོ་བ་ལྟ་བུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གསུམ་གྱི་མེ། །རབ་ཏུ་འབར་བས་ཀྱན་ཏུ་  
གདུང་མཐོང་ནས། །སྲིད་ལ་ཞེན་པ་གཏིང་ནས་འགོག་པ་དང་། །སྒྲོན་ཆད་འབྲམས་  
པ་བསམ་པས་ཡིད་སྒྲི་ཞིང་། །ད་གཤོད་འབྲམས་དགོས་བསམ་པས་འཛིགས་སྐྱག་  
སྒོ། །བཅོས་མིན་ཤུགས་དག་སྒྲིས་ཆེ་བཞེས་སྒྲིངས་ལས། །འཁོར་བ་དེ་འདྲ་ལགས་  
པས་ལྟ་མི་དང་། །དཔྱལ་བ་ཡི་དྲགས་དུད་འགྲོའི་གནས་དག་ཏུ། །སྒྲི་བ་བཟང་བོ་མ་  
ལགས་སྒྲི་བ་ནི། །གཞོད་པ་དུ་མའི་སྒྲོད་གྱུར་ལགས་མཁྱེན་མཛོད། །ཅེས་གསུངས་

བ་ལྟར་གཞིན་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །ཅ་བ་འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་སྒྲོག་དགོས་སོ། །དེ་ལ་  
 ལས་ཉོན་གཉིས་པོ་བསྒྲོག་དགོས་ཤིང་། །དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་འཛུམས་པ་གལ་ཆེ་  
 ལ། །དེ་ཡང་གཉེན་པོ་ཆང་ལ་མ་ནོར་བ། །སྒྲོམ་ལ་རག་ལས་སྒྲོམ་ཚུལ་འདི་ལ་  
 གཉིས། །ལུས་རྟེན་རི་ལྟ་བུ་ཡིས་བསྒྲོག་པ་དང་། །གཉེན་པོ་རི་འབྲས་པས་བསྒྲོག་  
 པའོ། །དང་པོ་རྟེན་ནི་བཤེས་པའི་སྤྲིངས་ཡིག་ལས། །དེ་དག་དང་བུལ་ཁོམ་པ་རྟེན་  
 བས་ནི། །སྐྱེ་བ་བསྒྲོག་པའི་སྤྲད་དུ་འབད་པར་མཛོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དལ་  
 འབྱོར་ཐོབ་པའི་རྟེན། །འདི་ལ་བསྒྲོག་པའི་ཚོལ་བ་བྱ་དགོས་ཏེ། །མི་ཁོམ་པ་ནི་  
 བསྒྲོག་པའི་སྐབས་མེད་ཕྱིར། །དལ་བ་ཐོབ་ཀྱང་བྱིས་ལ་གནས་པ་ནི། །དམ་ཆོས་  
 སྐབ་པའི་བར་ཆད་ཆེས་མང་ཞིང་། །ཉེས་པ་ཤིན་དུ་མང་བོའི་སྒྲོན་ཆགས་ལ། །རབ་  
 དུ་བྱང་བ་དེ་ལས་བསྒྲོག་པས་ན། །འཁོར་བ་བསྒྲོག་པའི་རྟེན་གྱི་རབ་བྱང་མཆོག་དེ་  
 བས་རབ་དུ་བྱང་ལ་མངོན་དགར་བྱ། །བྱིས་པའི་སྒྲོན་དང་རབ་བྱང་ཡོན་ཏན་  
 ནི། །ཡང་ཡང་བསམ་པས་རབ་དུ་བྱང་བེན་གྱི། །བསམ་པ་བརྟན་འགྱུར་མ་བྱང་བ་  
 རྣམས་ཀྱི། །བཟང་བོའི་བག་ཆགས་འཛོག་ཅིང་སད་པར་འགྱུར། །དེ་ལ་བྱིས་པ་  
 འབྱོར་ན་བསྐྱང་བ་དང་། །དབུལ་ན་འཆོལ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག་གིས་ནི། །ཤ་ཐང་  
 བདེ་བ་མེད་ལ་བདེར་སྒྲོམ་པ། །ལས་ངན་འབྲས་བྱར་ཤེས་བྱ་སྐྱེས་རབས་  
 ལས། །བཙོན་ར་འབྲ་བའི་བྱིས་ལ་ནི། །ནམ་ཡང་བདེ་བར་མ་སེམས་ཤིག །སྤྱག་  
 གམ་ཡང་ན་དབུལ་ཡང་རུང་། །བྱིས་ན་གནས་པ་ནད་དུ་ཆེ། །གཅིག་ནི་བསྐྱང་བས་  
 ཉོན་མོངས་ལ། །གཉིས་པ་འཆོལ་བས་ཤ་ཐང་ངོ། །སྤྱག་གམ་ཡང་ན་དབུལ་ན་  
 ཡང་། །གང་ན་བདེ་བ་མེད་གྱུར་བ། །དེ་ལ་དགའ་བ་སྤྲོངས་པ་ནི། །སྤྱིག་པའི་འབྲས་  
 བྱ་སྐྱེན་པ་ཉིད། །ཅེས་དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །བྱིས་གྱི་སོ་ནམ་བུས་ན་

ནི། །བརྟུན་དུ་མི་སྦྲར་མི་རུང་ཞིང་། །པ་རོལ་ཉེས་པ་བྱེད་པ་ལ། །ནུབ་དུར་མི་བྱར་  
མི་རུང་རོ། །གལ་ཏེ་ཆོས་བཤད་ཁྱིམ་གྱི་སོ་ནམ་འཆོར། །ཁྱིམ་ལ་ཕྱོགས་ན་ཆོས་  
ཀྱང་གལ་འབྱུབ། །ཆོས་གྱི་ལས་ནི་རབ་ཏུ་ཞི་བ་ཡིན། །ཁྱིམ་གྱི་དོན་ནི་དག་ཤུལ་  
ཅན་གྱིས་འབྱུབ། །དེ་བས་ཆོས་དང་འགལ་བའི་སྟོན་ཡོད་ཕྱིར། །བདག་ལ་པན་  
འདོད་སུ་ཞིག་ཁྱིམ་ན་གནས། །ཞེས་དང་ཁྱིམ་གྱི་བྱད་མེད་བྱན་འཁོར་དང་། །ཡོ་  
བྱད་སོགས་ལ་ཞེན་པར་མི་བྱ་བར། །དཔུལ་བའི་རྩོམ་རྩེའི་མེ་ཆར་ལ་སོགས་  
སུ། །བཏུས་ཏེ་སྟོ་བ་སྐྱེད་བྱ་བ་སྟན་རིམ་ལས། །ཁྱིམ་གནས་དུར་ཁྲོད་བདེ་འཛོམས་  
ཆོས་ཀྱན་གནས། །བྱད་མེད་སྐྱེད་པ་རྩོམ་རྩེའི་མེ་སོགས་འཛིན། །དེ་ཡི་རིམ་གྱི་འོ་རོ་  
སྤང་ལུགས་ཁྱི་དང་། །མོ་ལུམ་ལུགས་བཅས་ཁོལ་མ་ལ་སྤིང་ཡིན། །བྱན་འཁོར་རྟ་  
སྤང་ར་མོ་སོགས་འཛིན་པ། །དཔུལ་སྤང་ལུགས་གྱི་སྤེ་སྤང་སོགས་འཛིན་  
པའོ། །ཞེས་དང་ཁྱིམ་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་བཟོད་དཀའི་གནས། །དུག་སྤུལ་ཆང་དང་འབྲ་  
སྟེ་སྟེས་རབས་ལས། །དེགས་དང་ར་རྒལ་གཏི་ལུག་སྤུལ་གྱི་ཆང་། །རབ་ཏུ་ཞི་བ་  
དགའ་བའི་བདེ་འཛིག་པ། །སྤྱག་བསྐྱེད་མི་བཟང་མང་བོའི་གནས་ཀྱུར་ཁྱིམ། །ཁྱང་  
དང་འབྲ་བར་སུ་ཞིག་གནས་པར་བྱེད། །ཅེས་སོ་དེ་ལྟར་ཁྱིམ་ལ་གནས་པའི་  
སྟོན། །ཡང་ཡང་བསམ་ལ་ཡིད་ནི་སྟོ་བྱ་ཞིང་། །རབ་ཏུ་བྱུང་ལ་དེ་ལས་བསྐྱོག་པ་  
ཡི། །ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་བཏུས་ལ་སྟོན་པར་བྱ། །རབ་བྱུང་དེ་ཡང་ཆོས་གོས་སྤང་  
བཟེད་སོགས། །དན་རོན་ཅམ་དང་བསོད་སྟོམས་འཆོ་བ་ཡིས། །ཆོག་ཤེས་དབེན་  
པར་རང་གི་ཉོན་མོངས་པ། །སྤང་ནས་གཞན་གྱི་ཡོན་གནས་བྱེད་པ་ལ། །སྟོན་  
དགོས་གཞོན་ལུ་མ་ཡི་རྟོགས་བརྗོད་ལས། །སྤྱ་རྣམས་བྲེགས་པར་གྱུར་ནས་  
ནི། །བྲག་དར་ཁྲོད་གྱི་གོས་འཆང་ཞིང་། །དགོན་པ་ཡུལ་དུ་འདོད་པར་ནི། །ནམ་



ཞིག་དེ་ལྟར་འགྱུར་ཞིག་གྲ། །གཉའ་ཤིང་གང་ཙམ་ནམ་ལྟ་ཞིང་། །ས་ཡི་ལྷུང་བཟེད་  
 ལག་ཐོགས་ནས། །དབྱས་མེད་ཁྱིམ་ནས་ཁྱིམ་དུ་ནི། །ནམ་ཞིག་སྒྲོང་མོ་སྒྲོད་པར་  
 འགྱུར། །རྟེན་དང་བཀྱར་བསྟེ་ཆགས་མེད་ཅིང་། །ཉོན་མོངས་ཆེར་མའི་འདམ་ཐུབ་  
 དག། །སྒྲོང་བར་བྱེད་ཅིང་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི། །སྦྱིན་པའི་གནས་སུ་ནམ་ཞིག་འགྱུར། །ཞེས་  
 དང་རྩ་ཡི་མལ་སྟན་ལ། །ཁྲ་གབ་མེད་པར་ཉལ་བ་ན། །བ་མོས་རྒྱན་པས་སྦྱི་བའི་  
 གོས། །བགོ་དང་བཟའ་བཏུང་ངན་ངོན་གྱིས། །ཆོག་ཤེས་གནས་མལ་ཤིང་དུང་  
 དུ། །འཇམ་པོའི་རྩ་ཡི་གོས་སྟན་ལ། །སྒྲོད་ཅིང་ཆོས་ལ་སེམས་པ་ཡི། །བདེ་བའི་  
 དགའ་སྟོན་སྒྲོང་བ་ལ། །སྒྲོན་པར་བྱ་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །རྩ་ཡི་ཆོགས་ལས་ལངས་  
 བས་ནི། །བ་མོས་སྦྱི་བའི་གོས་དག་དང་། །ཟས་སྒྲོམ་ངན་ངོན་ཙམ་གྱིས་ནི། །ནམ་  
 ཞིག་ལུས་ལ་ཆགས་མེད་འགྱུར། །ཤིང་དུང་ནི་ཙོ་ལྟར་ལྷུང་བའི། །དུར་བ་འཇམ་  
 པོའི་གོས་ཅན་དུ། །མཐོང་ཆོས་བདེ་བའི་དགའ་སྟོན་དང་། །ནམ་ཞིག་བདག་ནི་ཉལ་  
 བར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་སྟོན་སྒྲོངས་ཆུ་ངོགས་སུ། །གནས་ནས་ཆུ་རྒྱབས་སྦྱི་འཛིག་  
 དང་། །རང་གི་ལུས་སྒོག་འབྲར་སེམས་ཤིང་། །སྦྱིད་པའི་རྩ་བ་འཛིག་ལྟ་ཡི། །གཉེན་  
 བོ་ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་དང་། །སྦྱིད་པའི་བདེ་ལ་ཞེན་ལོག་དང་། །སྒྲོད་བཅུད་མི་ལམ་  
 སྦྱུ་མ་སོགས། །འབྲ་བར་ཡང་ཡང་སེམས་པ་ལ། །སྒྲོན་པར་བྱ་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །ནམ་  
 ཞིག་ཆུ་ངོགས་སྟོན་སྒྲོངས་སུ། །གནས་ནས་ཆུ་རྒྱབས་འབྲུང་འཛིག་དང་། །འཆོ་བའི་  
 འཛིག་རྟེན་གནས་འབྲ་བར། །ཡང་དང་ཡང་དུ་ལྟ་བར་འགྱུར། །ལྟ་བ་ཀུན་གྱི་མར་  
 གྱུར་བའི། །འཛིག་ཆོགས་ལྟ་བ་འབྱིན་པ་དང་། །སྦྱིད་པའི་ལོངས་སྒྲོད་མི་འདོད་  
 པར། །བདག་ནི་ནམ་ཞིག་འགྱུར་ཞིག་གྲ། །མི་ལམ་སྦྱིག་རྒྱ་སྦྱུ་མ་སྦྱིན། །དེ་བའི་གྲོང་  
 ཁྱིམ་མཆུངས་པར་ནི། །རྒྱ་དང་མི་རྒྱའི་འཛིག་རྟེན་དག། །ནམ་ཞིག་རྟོགས་པར་བྱེད་

བར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་ཁྱིམ་བའི་སེམས་དབང་ཡིས། །བསྟེན་བར་རྫོགས་ལ་ལེགས་  
སྟོན་བར། །དག་ཤུལ་ཅན་གྱི་ཁྱེས་ལས་བཤད། །རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་སེམས་དབང་  
ནི། །ཁྱིམ་བའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དབང་ལས། །བྱང་བར་འཕགས་པ་མདོ་རྒྱན་  
ལས། །རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཕྱོགས་དག་ནི། །ཡོན་ཏན་ཆད་མེད་རྣམས་དང་ལྷན། །དེ་  
ལྟས་སྟོམ་བཙོན་ཁྱིམ་བ་ཡི། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དབང་ལས་བྱང་འཕགས། །ཞེས་སོ་  
དེས་ན་རབ་བྱུང་གི་ །རྟེན་ནི་འཁོར་བ་བརྒྱུག་པ་དང་། །རྣམ་གྲོལ་སྐྱབ་བའི་རྟེན་  
མཆོག་ཏུ། །བསྟེན་པ་མ་ཟད་པར་སྤྱོད་དང་། །སྟེན་གྱི་སྟོན་པ་ཐམས་ཅད་  
མཁྱེན། །སྐྱབ་ལའང་རྟེན་གྱི་མཆོག་ཏུ་གསུངས། །རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་སྟོམ་བ་ནི། །སོ་  
སོར་ཐར་བ་ཉིད་ཡིན་པས། །དགའ་དང་གུས་དང་སྟོན་བར་བྱ། །གཉིས་པ་གཉིན་  
པོའི་ལམ་ནི་དེ་འདྲ་ཞིག །སྟོམ་པས་བརྒྱུག་པར་བྱ་བ་བཤེས་སྤྱིངས་ལས། །མགོ་  
འམ་གོས་ལ་སྟོ་བྱུང་མེ་མོར་ན། །དེ་དག་སྤྱིར་བརྒྱུག་བཟུང་བ་བཏང་ནས་ཀྱང་། །ཡང་  
སྤྱིད་མེད་པར་བཟུང་སྤྱད་འབད་འཆལ་ཏེ། །འདི་ལས་ཆེས་མཆོག་དགོས་པ་གཞན་  
མ་མཆིས། །ཚུལ་ཁྱིམས་དག་དང་ཤེས་རབ་བསམ་གཏན་གྱིས། །མྱ་ངན་འདས་ཞི་  
དུལ་བ་བྱི་མེད་པའི། །གོ་འཕང་མི་ཁྱ་མི་འཆི་ཟད་མི་འཆལ། །ས་ཚུ་མེ་རླུང་ཉི་མེ་  
བྲལ་ཐོབ་མཛོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསྟེན་པ་རྣམ་གསུམ་ལ། །སྟོབ་དགོས་  
བསྟེན་པ་གསུམ་གྱི་གངས་ངེས་ལ། །གསུམ་ལས་སེམས་འདུལ་བ་ལ་ལྟོས་པ་  
ནི། །རྣམ་པར་གཡེང་དང་མཉམ་པར་མ་བཞག་དང་། །མ་གྲོལ་བ་ལ་གསུམ་སྟེ་  
བསྟེན་པ་གསུམ་གྱི། །གཡེང་བ་མེད་དང་མཉམ་པར་འཛོག་པ་དང་། །གྲོལ་བར་བྱེད་  
པས་རྣལ་འབྱོར་བ་རྣམས་ཀྱི། །བྱ་བ་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར། །འབྲས་  
བྱ་སྐྱབ་ལ་ལྟོས་པའི་གངས་ངེས་ནི། །ཚུལ་ཁྱིམས་ཀྱིས་ནི་འདོད་པའི་བདེ་འགོ་

གཉིས། ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་གོང་མའི་བདེ་འགྲོ་གཉིས། །ཤེས་རབ་གྱིས་ནི་ཐར་བ་  
 བསྐྱབ་པས་ན། །མངོན་མཐོངས་ལེགས་ཐམས་ཅད་གསུམ་གྱིས་སྐྱབ། །སྤང་བྱ་ཉོན་  
 མོངས་སྤོང་ལ་ལྟོས་པ་ནི། །བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱིས་རིམ་བཞིན་ཉོན་མོངས་པ། །སྤྱན་  
 འབྱིན་པ་དང་མངོན་གྱུར་མགོ་གཞོན་དང་། །ས་བོན་ཅད་ནས་སྤོང་བར་བྱེད་པས་  
 སོ། །གོ་རིམ་ངེས་པ་ཆངས་པས་ཁྱུས་པའི་མདོ། །ས་ཡི་དངོས་གཞིར་བྱངས་ལས་  
 རི་སྐྱད་དུ། །ཅ་བ་ཤིན་ཏུ་བརྟན་པ་དང་། །ཞི་བའི་སེམས་ལ་དགའ་བ་དང་། །འཕགས་  
 པའི་ལྟ་དང་སྤྲིག་པའི་ལྟ། །ལྡན་པར་བྱ་ཞིང་བྲལ་བར་བྱ། །ཞེས་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་  
 ཅ་བ་སྟེ། །གཞན་གཉིས་དེ་ལས་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་བརྟེན་མཉམ་  
 བཞག་ལ། །མངོན་པར་དགའ་བའི་ཉིང་ངེ་འཛིན། །མཉམ་པར་བཞག་པས་ཡང་དག་  
 པ། །མཐོང་བའི་འཕགས་པའི་ལྟ་བ་དང་། །ལྡན་ཞིང་སྤྲིག་ལྟ་དང་བྲལ་བ། །འབྱུང་  
 བར་བསྟན་ནོ་རང་བཞིན་ནི། །ཆངས་པས་ཁྱུས་ལས་རི་སྐྱད་དུ། །ཡན་ལག་དྲུག་  
 དང་ལྡན་པ་དང་། །གནས་བཞི་བདེ་དང་ལྡན་པ་དང་། །བཞི་བོ་ཡི་ནི་རྣམ་པ་  
 བཞི། །རྟག་ཏུ་ཡེ་ཤེས་དག་པ་ཡིན། །ཞེས་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་ཡི། །ཚུལ་  
 ཁྲིམས་ལྡན་དང་སོ་ཐར་གྱི། །སྤྲོམ་པས་བསྐྱམས་པ་གཉིས་གྱིས་ནི། །ཐར་བར་ངེས་  
 པར་འབྱིན་པ་ཡི། །ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པ་ཆོ་ག་དང་། །སྤྱོད་ཡུལ་ལྡན་པ་གཉིས་གྱིས་  
 བྱི། །མ་སྤྱད་ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པ་དང་། །ཁ་ན་མ་ཐོ་སྤ་རབ་ལའང་། །འཛིགས་པར་  
 ལྟ་བས་མ་ཉམས་པའི། །ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པ་བསྐྱབ་གཞི་རྣམས། །ཡང་དག་སྤངས་  
 ཉེ་སློབ་པས་ནི། །ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་མ་ཡིན་པའི། །ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པའི་ཡན་ལག་  
 དྲུག་ །བསྟན་ནོ་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཡི། །སེམས་ཀྱི་གནས་བཞི་བསམ་གཏན་  
 བཞིས། །ཆེ་འདི་ཉིད་ལའང་བདེར་གནས་པས། །བདེ་དང་ལྡན་པའི་བྱེད་པར་

བསྟན། །ཤེས་རབ་གྱི་ནི་བསྐྱབ་པ་ཡི། །འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་པོ་ཡི། །རེ་རེ་  
ནམ་པ་བཞི་བཞི་སྟེ། །མི་རྟག་སྤྱག་བསྐྱལ་སྟོང་བདག་མེད། །རྒྱ་དང་ཀུན་འབྱུང་  
རབ་སྐྱེ་རྒྱུ། །འགོག་ཞི་བྱ་ལོ་མ་ངེས་པར་འབྱུང་། །ལམ་རིགས་སྐྱབ་པ་ངེས་འབྱིན་  
ཏེ། །བཅུ་དྲུག་རྟོགས་པའི་བྱད་པར་བསྟན། །སྐྱེས་བྱ་འབྲིང་གི་ལམ་དངོས་ལ། །སྟོབ་  
ན་བསྐྱབ་པ་གསུམ་པོ་ལ། །འབྲིང་ལུགས་རྒྱས་པར་དགོས་ནའང་། །དེ་འདྲ་མིན་  
བས་ཏིང་འཛིན་དང་། །ཤེས་རབ་བསྐྱབ་པར་སྟོབ་པའི་ཚུལ། །རྒྱས་པར་སྐྱེས་བྱ་  
ཆེན་པོ་ཡི། །སྐྱབས་སུ་འཆད་པས་འདིར་མི་འཆད། །འདིར་ནི་ལྷག་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་  
གྱི། །བསྐྱབ་པ་ལ་ནི་སྟོབ་པའི་ཚུལ། །མདོ་ཙམ་བརྗོད་དོ་དེ་ལ་ནི། །ཐོག་མར་ཚུལ་  
ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་ཡི། །ཕན་ཡོན་ཡང་དང་ཡང་བསམ་ནས། །སྟིང་ནས་སྟོ་བྲགས་  
འཕེལ་བྱ་སྟེ། །དེ་ཡང་མགོན་པོ་སྐྱ་སྐྱབ་གྱིས། །ཁྲིམས་ནི་རྒྱ་དང་མི་རྒྱུད་ས་བཞིན་  
དུ། །ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན་ལེགས་པར་གསུངས། །ཞེས་དང་དབྱང་བཟང་གིས་  
ལུས་རྒྱད་ལས་ཀྱང་། །དི་ལྟར་ལོ་རྟག་ཐམས་ཅད་ས་ལ་ནི། །བརྟེན་ནས་སྟོན་མེད་  
པར་ནི་སྐྱེ་བ་ལྟར། །དེ་བཞིན་ཚུལ་ཁྲིམས་བརྟེན་ནས་ཆོས་དཀར་མཆོག་སྟིང་རྗེའི་  
རྒྱས་བརྟན་པས་ནི་ནམ་པར་སྐྱེ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་  
གྱི། །རྟེན་དུ་བསམ་ལ་སྟོ་བ་བྲགས་བྲག་བསྐྱེད། །ཚུལ་ཁྲིམས་སྐྱངས་ནས་བསྐྱང་ན་  
ཕན་ཡོན་དང་། །འགལ་ན་ཉེས་དམིགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་འབྱུང་སྟེ། །དགེ་སྟོང་ལ་ནི་རབ་  
ཏུ་གཅེས་པའི་མདོར། །ལ་ལའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བདེ་བ་སྟེ། །ལ་ལའི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྤྱག་  
བསྐྱལ་ཡིན། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྷན་པ་བདེ་བ་སྟེ། །ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་བ་སྤྱག་བསྐྱལ་  
ལོ། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་ཕན་ཡོན་ཉེས་དམིགས་གྱི། །སྤྱིགས་གཉིས་བསམ་ནས་ཁས་  
སྐྱངས་བསྐྱབ་པ་ལ། །རབ་ཏུ་གྲུས་བྱ་དི་ལྟར་བསྐྱབ་ཚུལ་ནི། །ལྷང་བ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་

བཞི་འགོག་དགོས་པས། །ལྷུང་བ་ལྷུང་མིན་མི་ཤེས་གཉེན་སྦྱོར་ནི། །བསྐྱབ་བྱ་སྤྱོད་  
རགས་མཉན་ནས་ཤེས་པར་བྱ། །བག་མེད་པ་ཡི་གཉེན་སྦྱོར་སྤྱོད་དོར་གྱི། །དམིགས་  
རྣམ་མི་བརྟེན་འཛིན་པའི་བྱ་བ་དང་། །སྤྱོད་དོར་བྱ་ར་བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན་  
དང་། །བདག་གམ་ཆོས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ནི། །ཉེས་པ་ལ་འཛེམ་ངོ་ཆ་ཤེས་པ་  
དང་། །གཞན་གྱིས་སྟོན་ལ་འཛེམ་པའི་བྱེད་ཡོད་དང་། །ཉེས་པར་སྤྱད་པའི་རྣམ་སྟོན་  
ལ་འཛིགས་ནས། །ཉེས་པ་བྱེད་ལ་བག་འཁུམས་སོགས་ལ་བསྐྱབ། །མ་གྲུས་པ་ཡི་  
གཉེན་སྦྱོར་སྦྱོར་པ་དང་། །དེ་ཡི་བཅས་པ་རྣམས་དང་ཆངས་སྤྱོད་གྱི། །སྤྱོད་སྦྱོར་  
རྣམས་ལ་ཤིན་ཏུ་གྲུས་པར་བྱ། །ཉོན་མོངས་མང་བའི་གཉེན་སྦྱོར་རང་རྒྱུད་  
ལ། །བརྟག་སྟེ་ཉོན་མོངས་གང་ཆེད་གཉེན་སྦྱོར་འབད། །གཞན་དུ་འདི་ཙམ་ཞིག་  
ལས་འགལ་ན་ཡང་། །སྟོན་ཆུང་སྟམ་ནས་བག་ཡངས་བྱས་པ་ན། །སྤྱུག་བསྐྱེད་  
འབའ་ཞིག་འཛོལ་སྟེ་རྣམ་འབྱེད་ལས། །གང་ཞིག་སྟོན་པ་ཐུགས་རྟེན་བསྟན་པ་  
ལ། །ཡང་བར་སེམས་ཁིང་ཆུང་ཟད་འདའ་བྱེད་པ། །དེ་ནི་དེ་ལས་སྤྱུག་བསྐྱེད་གཞན་  
དབང་ཐོབ། །སྤྱིག་ཆལ་བྲེགས་པས་ཨ་མའི་ཆལ་ཉམས་བཞིན། །འདི་ན་ལ་ལས་  
རྒྱལ་པོའི་ཆོག་ཆེན་ཡང་། །འདའ་ན་ལན་འགའ་ཆད་པ་འཛོལ་མི་འགྱུར། །ཐུབ་པའི་  
བཀའ་ལྟར་ཆུལ་མིན་འདས་བྱས་ན། །དུད་འགྲོར་འགྲོ་འགྱུར་ཨེ་ལའི་འདབ་ཀྱི་  
བཞིན། །ཞེས་སོ་དེ་བས་ཉེས་ལྷུང་སྤྱོད་རགས་ཀྱིས། །གཉན་ནས་མ་གོས་པ་ལ་འབད་  
བྱ་ཞིང་། །གོས་ནའང་ངེ་མི་སྟམ་པར་མི་འཛོག་པར། །སྤྱིག་ལྷུང་བྱིར་བཅོས་ལ་ནི་  
འབད་པར་བྱ། །ཆངས་པས་ཁྱས་པ་ལས་ཀྱང་ངེ་སྤྱོད་དུ། །བསྐྱབ་པ་ལ་ནི་བརྟེན་  
པར་བྱ། །དེ་ལ་སྟོང་ནས་ནན་ཏན་བྱ། །བྱིར་ནི་སྤང་བར་མི་བྱ་ཞིང་། །སྤྱིག་གི་བྱིར་  
ཡང་བཞིག་མི་བྱ། །རྟག་ཏུ་ནན་ཏན་གནས་པར་བྱ། །འདུལ་བ་ལ་ནི་འཇུག་པར་

བྱ། །ཞེས་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྷན་པའི་མདོར། །དགེ་སློང་སློག་དང་བལ་བ་སྒྲའི། །ཚུལ་  
ཁྲིམས་ཉམས་ཤིང་ཞིག་པ་ནི། །དེ་ལྟར་མིན་ན་ཅིའི་ཕྱིར་ན། །ཤི་བས་སྐྱེ་བ་འདི་ཡི་  
ཚོ། །ཟད་པར་འགྱུར་གྱི་ཁྲིམས་ཞིག་པས། །སྐྱེ་བ་འབུམ་སྤག་བརྒྱའི་བར་དུ། །རིགས་  
དང་བལ་ཞིང་བདེ་སྤངས་ཏེ། །རྣམ་པར་ལུང་བ་མི་བཟད་པ། །སློང་བར་འགྱུར་ཞེས་  
བཤད་པ་ལྟར། །སློག་དང་བསྐྱོས་ཏེ་བསྐྱུང་བར་བྱ། །དེ་ལྟ་མིན་ན་བདག་ནི་སྐྱ་  
བྲེགས་ཤིང་། །དུར་སྤྲིག་བཞོས་པ་ལ་ནི་དོན་མེད་དོ། །སྐྱམ་དུ་བསམ་སྟེ་ཉིང་འཛིན་  
རྒྱལ་པོ་ལས། །སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་འདི་ལ་རབ་བྱུང་ནས། །སྤྲིག་པའི་ལས་རྣམས་  
ཤིན་ཏུ་སྐྱོད་པར་བྱེད། །ཁོར་དང་འབྲུལ་སྤྱིང་པོར་འདུ་ཤེས་ཤིང་། །བཞོན་དང་བ་  
སྤང་ཤིང་རྟ་རྣམས་ལ་ཆགས། །གང་ལ་བསྐྱབ་པའི་ནན་ཏན་མེད་པ་རྣམས། །དེ་དག་  
གིས་ཀྱང་ཅི་ཕྱིར་མགོ་བོ་བྲེགས། །ཞེས་སོ་སྤྲོད་ལས་འགྲོས་པར་འདོད་པ་  
ཡི། །ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱུ་བ་ཉམས་ན་འགྲོས་མི་རུས། །སྐྱུར་ཡང་འཁོར་ཞིང་ན་རྒྱ་འཆི་  
བ་སོགས། །སྤྱག་བསྐྱུལ་དུ་མས་འཛོམས་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །མི་ཞིག་ཆོས་རྒྱན་མང་  
བོས་རབ་གཅེས་ནས། །འཆོ་བར་འདོད་པས་གྲོས་ཤིང་འགྲོར་བརྩམ་ན། །དེ་ཡི་  
རྒྱུ་བ་འགྲོ་ཞིང་རྒྱག་མ་རུས། །ཆོས་རྒྱན་དག་གིས་དེ་བཟུང་བཅོམ་པ་ལྟར། །དེ་  
བཞིན་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པ་སྒོངས་པའི་མི། །འདུས་བྱས་དག་ལས་འགྲོས་པར་  
འདོད་མོད་ཀྱི། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པ་དེ་ཡང་འགྲོས་མི་རུས། །ན་རྒྱ་འཆི་བ་དག་  
གིས་ཤིན་ཏུ་འཛོམས། །ཞེས་སོ་དེས་ན་མདོ་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །ཁྲིམ་པ་སྐྱ་བོའི་གོས་  
ཁྱོན་པ། །ངས་ནི་བསྐྱབ་པ་གང་བཤད་པ། །དེ་ཆེ་དགེ་སློང་དེ་དག་ལ། །བསྐྱབ་པ་  
དེ་ཡང་མེད་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དགེ་བསྟེན་ལ། །གསུངས་པའི་  
བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྷ་བོ། །རྫོགས་པར་སྐྱུང་བ་དགེ་སློང་ལའང་། །མེད་པར་གསུངས་



བའི་དུས་སྐབས་འདིར། །བསྐབ་པར་བཙོན་པ་ལྷག་པར་ཡང་། །བསོད་ནམས་ཆེ་སྟེ་  
དེ་ཉིད་ལས། །བསྐལ་བ་བྱེ་བ་གང་གྲུའི་བྱེད་སྟེད་དུ། །དང་བའི་སེམས་གིས་ཟས་  
དང་སྒོམ་རྣམས་དང་། །གདུགས་དང་བ་དན་མར་མེད་སྤེང་བ་ཡིས། །སངས་རྒྱས་  
བྱེ་བ་ཐག་ཐིག་རིམ་གྲོ་བས། །གང་གིས་དམ་ཆོས་རབ་ཏུ་འཛིག་པ་དང་། །བདེ་  
གཤེགས་བསྟན་པ་འགག་པར་འགྱུར་བའི་ཆོ། །ཉིན་མཆན་དུ་ནི་བསྐབ་པ་གཅིག་  
སྟོང་པ། །བསོད་ནམས་འདི་ནི་དེ་བས་བྱེ་བྲག་འཕགས། །ཞེས་སོ་སྤྱང་བ་བྱང་ཡང་  
བཤགས་པས་ཆོག །སྟམ་ན་སྟོམ་སེམས་མེད་པར་འདུག་པ་ནི། །བཙོན་ཆོག་ཟེར་  
ནས་དུག་ལ་བ་བ་དང་། །འབ་བར་གསུངས་པས་སྟོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྱང་། །དེ་ལྟའི་  
ཆུལ་གིས་བསྤྱང་བ་སོ་ཐར་གྱི། །སྟོམ་ལྡན་ཡིན་ན་གསང་སྤགས་བསྐབ་པ་  
ལའང་། །འབ་སྟེ་དབྱང་བཟང་གིས་ཁྱེད་སྤྱེ་ལས། །རྒྱལ་བ་ངས་གསུངས་སོ་  
སོར་ཐར་བ་ཡི། །ཆུལ་ཁྱིམས་རྣམ་དག་འདུལ་བ་མ་ལུས་ལས། །སྤགས་པ་ཁྱིམ་  
པས་ཉགས་དང་ཆོ་ག་སྤང་། །ལྷག་མ་རྣམས་ནི་ཉམས་སུ་བྱང་བར་བྱ། །ཞེས་སོ་  
གསང་སྤགས་འགྱུབ་པའི་རྩ་བ་ཡང་། །ཆུལ་ཁྱིམས་ཡིན་ཏེ་རྒྱ་སྤེ་དེ་ཉིད་  
ལས། །སྤགས་ཀྱི་རྩ་བ་དང་བོ་ཆུལ་ཁྱིམས་ཏེ། །དེ་ནས་བཙོན་འགྱུས་དང་ནི་བཟོད་  
པ་དང་། །རྒྱལ་བ་ལ་ནི་དད་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས། །གསང་སྤགས་དང་ནི་ལེ་ལོ་མེད་  
པའོ། །རི་ལྷར་མི་དབང་རིན་ཆེན་བདུན་ལྡན་པ། །སྟོ་བ་མེད་པར་སྤྱེ་དགྲ་འདུལ་  
བར་བྱེད། །དེ་བཞིན་སྤགས་པ་ཡན་ལག་འདི་བདུན་དང་། །ལྡན་པར་གྱུར་ན་སྤིག་  
པ་འདུལ་བར་བྱེད། །ཅེས་དང་འཇམ་དཔལ་རྩ་བའི་རྒྱད་ལས་ཀྱང་། །སྒྲོམ་པ་འདི་  
ལས་ཆུལ་ཁྱིམས་ཉམས། །དེ་ལ་གྲུབ་པ་མཆོག་མེད་ཅིང་། །གྲུབ་པ་འབྲིང་ཡང་ཡོང་  
མེད་དེ། །གྲུབ་པ་ཐ་མའང་ཡོད་མ་ཡིན། །ཆུལ་ཁྱིམས་འཆལ་ལ་བྱུབ་དབང་

གིས། །སྤྲུགས་འབྲུབ་པར་ནི་མ་གསུངས་ཏེ། །སྤྲ་བཙ་འདས་གྲོང་འགྲོ་བ་ཡི། །ཡུལ་  
དང་སྤྱོད་གས་ཀྱང་མ་ཡིན་ནོ། །བྱིས་པ་བཙ་པ་འདི་ལ་ནི། །སྤྲུགས་འབྲུབ་པ་ནི་ག་ལ་  
ཡོད། །སྤྱེ་བོ་ཚུལ་སྤྲིམས་འཆལ་འདི་ལ། །དེ་ལ་བདེ་འགྲོ་ག་ལ་ཡོད། །མཐོ་རིས་  
སྤྱ་ཡང་མི་འགྱུར་ཞིང། །བདེ་བ་མཆོག་ཏུ་འང་མི་འགྱུར་ན། །རྒྱལ་བས་གསུངས་  
བའི་སྤྲུགས་རྣམས་ནི། །འབྲུབ་པར་འགྱུར་བ་སྟོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་སོ་ཚུལ་སྤྲིམས་  
དག་པར་བྱེད་པ་ལ། །བྲན་ཤེས་བསྟན་ཏེ་ཉོན་མོངས་གང་ཡང་རུང། །ཉུག་གིས་  
བྱང་མ་ཐག་ཏུ་དཔར་བལྟས་ནས། །འཐབ་སྟེ་བསྒྲོག་པ་ལ་ནི་འབད་པར་བྱ། །གལ་  
ཏེ་དེ་ལྟར་འབད་པས་མ་བསྒྲོག་ཀྱང་། །ཡུན་དུ་མི་སྤིང་ཚུ་ཡི་རི་མོ་ལྟར། །མོད་ལ་  
ལྟོག་པར་བྱ་སྟེ་བཤེས་སྤྱིངས་ལས། །སེམས་ནི་ཚུ་དང་ས་དང་རྩོ་བ་ལ། །རི་མོ་  
བྲིས་པ་དེ་འདྲར་རིག་པར་བགྱ། །དེ་ནང་ཉོན་མོངས་ཅན་ལ་དང་བོ་ནི། །མཆོག་སྟེ་  
ཆོས་འདོད་རྣམས་ལ་ཐ་མ་ལགས། །ཞེས་པ་ལྟར་ཏེ་སྤྱོད་འཇུག་ལས་ཀྱང་ནི། །འདི་  
ལ་བདག་གིས་ཞེན་བྱ་ཞིང། །ཁོན་དུ་བཟུང་ནས་གཡུལ་སྤྲད་དོ། །རྣམ་པ་དེ་འདྲའི་  
ཉོན་མོངས་པ། །ཉོན་མོངས་འཛོམས་བྱེད་མ་གཏོགས་སོ། །བདག་ནི་བསྟེན་ཏེ་  
བསད་ཀྱང་ཉམ། །བདག་གི་མགོ་བོ་བཅད་ཀྱང་སྒྲ། །རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཉོན་མོངས་  
བའི། །དཔལ་ལ་འདྲད་པར་མི་བྱའོ། །ཞེས་སོ་ཉོན་མོངས་པ་དང་འཐབ་པ་ཡིས། །ལན་  
ཅིག་བཅོམ་ན་སྤྲར་ལ་ལྟོག་འགྱུར་བ། །མེད་པས་འདི་ལ་བཙོན་བྱ་དེ་ཉིད་ལས། །ཐ་  
མལ་དཔལ་བོ་ཡུལ་ནས་སྤྲང་ཡང་ནི། །ཡུལ་གཞན་དག་ཏུ་གནས་ཤིང་ཡོངས་བཟུང་  
ནས། །རུས་པ་བརྟས་ནས་དེ་ནས་བྱིར་ལྟོག་གི །ཉོན་མོངས་དཔལ་ཚུལ་དེ་དང་འདྲ་  
མ་ཡིན། །ཉོན་མོངས་ཉོན་མོངས་ཤེས་རབ་མིག་གིས་སྤང། །བདག་ཡིད་ལས་  
བསལ་གང་དུ་འགྲོ་བར་འགྱུར། །གང་དུ་གནས་ནས་བདག་གཞོད་བྱ་བྱིར་འོང། །སྟོ་

ཞན་བདག་ལ་བཅོན་པ་མེད་པར་བད། །ཅེས་སོ་ཉོན་མོངས་རི་ལྟར་སྤངས་པ་  
 བློ། །ཉེས་པ་ཆེ་ལ་འབྲལ་དཀའ་ཉོན་མོངས་གཞན། །ཀུན་གྱི་ཅ་བ་གཏི་ཐུག་ཡིན་  
 པས་ན། །གཏི་ཐུག་ལ་ནི་རྟེན་འབྲེལ་ལམ་གྱིས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟེན་  
 འབྲེལ་འཇུག་ལྟོག་སྒོམ། །འདི་ལ་གོམས་ན་ལྟ་ངན་གཞན་མི་འབྱུང་། །འདི་ཕྱིར་  
 ཐུག་བསྐྱེད་སྤྱིད་ཅིང་སྤྱར་བསགས་དག། །འཛོམས་ལ་ཞེ་སྤང་མཐུ་ཆེ་སྤྱོད་འཇུག་  
 ལས། །བསྐྱེད་པ་སྤྱོད་དུ་བསགས་པ་ཡི། །སྤྱིན་དང་བདེར་གཤེགས་མཆོད་ལ་  
 སོགས། །ལེགས་སྤྱད་གང་ཡིན་དེ་ཀུན་ཀྱང་། །ཁོང་ཁོ་གཅིག་གིས་འཛོམས་པར་  
 གྱེད། །ཅེས་དང་ཞེ་སྤང་ལྟ་བུའི་སྤྱིག་པ་མེད། །ཅེས་སོ་འདི་ཉིད་བཅོམ་ན་འདི་ཕྱི་  
 ལ། །བདེ་སྤྱི་གང་ཞིག་བསྐྱེད་སྤྱི་ཁོ་འཛོམས་པ། །དེ་ནི་འདི་དང་གཞན་དུ་བདེ་ཞེས་  
 སོ། །སྤྱར་བསགས་འདུ་གྱེད་ཡང་སྤྱིད་འབྱུབ་པ་ལ། །རུས་མཐུ་ཅན་དུ་གྱེད་པ་སྤྱིད་  
 པ་སྤྱི། །འདོད་ཁམས་པ་རྣམས་ཡུལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པའི། །རེག་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཆོར་  
 བའི་རོ་སྤྱོད་ལས། །འབྱུང་བས་ཕྱི་དང་ནང་གི་འདོད་ཡོན་ལ། །ཆགས་པའི་ཉེས་  
 དམིགས་སྒོམ་ནས་བསྐྱོད་བྱ་སྤྱི། །སྤྱོད་དཔོན་ཆེན་པོ་དབྱིག་གི་གཉེན་པོ་ཡིས། །རི་  
 དྲགས་སྤང་བོ་ཕྱི་མ་ལེབ་དང་ཉ། །སྤང་མ་ལྟ་བོ་ལྟ་ཡིས་བཅོམ་གྱུར་ཏེ། །གཅིག་  
 གིས་འཛོམས་ན་གང་ཞིག་ལྟ་རྣམས་ནི། །རྟག་དུ་བསྐྱེན་པ་ཅི་ཕྱིར་འཛོམས་མི་  
 འབྱུང་། །ཞེས་སོ་གཞན་ཡང་བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས། །འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་  
 རྟེན་དང་མ་རྟེན་དང་། །བདེ་དང་ཐུག་བསྐྱེད་སྤྱིན་དང་མི་སྤྱིན་དང་། །བསྤྱོད་སྤྱིད་  
 ཅེས་བཤེས་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་པོ། །བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྒྲོམས་  
 མཛོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་། །འཆི་བ་བྱན་པས་  
 ཆོས་བརྒྱད་མགོ་སྒྲོམས་བྱ། །ང་རྒྱལ་གྱི་ནི་ཉེས་དམིགས་སྤྱོད་འཇུག་ལས། །ཉོན་

མོངས་ང་རྒྱལ་གྱིས་ཁེངས་ནི། །ངན་འགྲོར་ང་རྒྱལ་གྱིས་འབྲིང་ཅིང་། །མི་ཡི་དགའ་  
སྟོན་བཅོམ་པ་དང་། །གཞན་གྱི་ཟན་ཟའི་བྲན་དང་ནི། །སློན་པ་མི་སྤྱད་ཉམ་རྒྱུང་  
དང་། །ཐམས་ཅད་དུ་ནི་བརྟམ་པར་འགྱུར། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་སྟོང་རྒྱལ་བ་ཤེས་སྤྲིངས་  
ལས། །ན་ཀ་འཆི་སྤྱད་བྲལ་དང་དེ་བཞིན་དུ། །ལས་རྣམས་བདག་གིར་བྱ་ལས་མ་  
འདས་ཞེས། །དེ་ལྟར་ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་པ་ནི། །དེ་ཡི་གཉེན་པོའི་སྐོ་ནས་  
རྒྱགས་མི་འགྱུར། །ཞེས་སོ་བདེན་བཞི་མཆོག་གསུམ་ལས་འབྲས་ལ། །ངེས་པ་  
བརྟན་པོ་བཅའ་ཉེ་ཐེ་ཆོམ་དགག། །གཞན་ཡང་གཉིད་རྒྱགས་ཀློང་འགྱོད་ལེ་ལོ་  
དང་། །བག་མེད་ངོ་ཆ་མེད་དང་ཁྲིལ་མེད་དང་། །བརྗེད་ངས་ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་ཉེ་  
ཉོན་རྣམས། །དགོ་ལ་བར་དུ་གཙོད་ཅིང་འབྱུང་ཉེ་བས། །ཉེས་དམིགས་རིག་པར་བྱ་  
སྟེ་བཤེས་སྤྲིངས་ལས། །ཀློང་དང་འགྱོད་དང་གཞོད་སེམས་རྒྱགས་པ་དང་། །གཉིད་  
དང་འདྲོད་ལ་འདུན་དང་ཐེ་ཆོམ་སྟེ། །སྤྱིབ་པ་ལྷ་པོ་འདི་དག་དགོ་བའི་ནོར། །འཕྲོག་  
པའི་ཆོམ་རྒྱན་ལགས་པར་རིག་པར་མཛོད། །ཅེས་དང་ལྷག་བསམ་བསྐྱལ་བའི་མདོ་  
ལས་ཀྱང་། །གང་ཞིག་གཉིད་དང་རྒྱགས་ལ་དགའ་འགྱུར་བ། །བད་ཀན་རྒྱུང་དང་དེ་  
བཞིན་མཁྲིས་པ་རྣམས། །དེ་དག་དེ་ཡི་ལུས་ལ་ཤས་ཆེར་འབྱུང་། །དེ་ཡི་ཁམས་  
རྣམས་རབ་ཏུ་འབྱུགས་པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་རྒྱགས་དང་གཉིད་ལ་དགའ་འགྱུར་  
བ། །ཁ་ཟས་ཉེས་པ་སྟོ་ནི་མ་དག་ཅིང་། །ལུས་ཀྱང་ལྷེ་ལ་ཐོ་མདོག་བདེ་མ་ཡིན། །དེ་  
ཡི་ཆོག་ཀྱང་གསལ་བར་མི་འགྱུར་རོ། །ཞེས་པས་ལུས་ལ་གཞོད་པའི་རྒྱལ་བསྟན་  
ལ། །སེམས་ལ་གཞོད་པའི་རྒྱལ་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །གང་ཞིག་རྒྱགས་དང་གཉིད་ལ་  
དགའ་འགྱུར་བ། །དེ་ནི་སྒྲོངས་ཤིང་ཆོས་ལ་འདུན་པ་ཉམས། །བྱིས་པ་ཡོན་ཏན་ཀྱན་  
ལས་ཡོངས་སུ་ཉམས། །དཀར་བོ་ཉམས་ཤིང་ལྷན་པར་འགྲོ་བར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་

བླ་པ་ཉེར་བཞག་ལས། ཉོན་མོངས་རྣམས་ཀྱི་གཞི་གཅིག་ནི། ལེ་ལོ་ཡིན་ཏེ་གང་  
ལ་ཡོད། གང་ལ་ལེ་ལོ་གཅིག་ཡོད་པ། རེ་ལ་ཆོས་ཀུན་མེད་པ་ཡིན། ཞེས་དང་  
ཆོས་ལས་རི་སྐད་དུ། བག་མེད་པ་ལ་སྦྱར་བྱེད་པ། སྦྱོར་བྱིས་པ་བསམ་བརྒྱག་  
ཡིན། ཆོང་དཔོན་ནོར་རྣམས་སྤང་བ་ལྟར། མཁས་པས་བག་དང་ལྷན་པར་  
བྱ། ཞེས་དང་སྦྱོར་དཔོན་དཔའ་བོའི་སྦྱིས་རབས་ལས། ལྟ་དབང་བྱིར་ཡང་ངོ་ཆ་  
བོར་ནས་ནི། ཡིད་ལ་ཆོས་དང་འགལ་བར་བྱེད་པ་བས། ཁྱོ་མོའི་སྦྱོད་ཐོགས་  
གོས་ངན་གྱོན་ནས་ནི། དག་བོའི་བྱིས་དུ་འབྱོར་བ་མཐོང་ཡང་སྒྲ། ཞེས་དང་མགོན་  
པོ་སྤྱི་ཡི་བཤེས་སྤྱངས་ལས། དབང་ལྷག་ལུས་གཏོགས་བླ་པ་བདེར་གཤེགས་  
ཀྱིས། བཟོད་པ་གཅིག་པའི་ལམ་དུ་ཉེ་བར་བསྟན། རེ་ནི་བསྐྱེམས་ནས་མངོན་པར་  
བསྤང་བའི་སྟེ། བླ་པ་ཉམས་པས་ཆོས་ཀུན་འཇིག་པར་འགྱུར། ཞེས་དང་མགོན་  
པོ་ཞི་བ་ལྟས། ཐོས་ལྷན་དད་པ་ཅན་དང་ནི། བཙུན་པ་ལྟར་ལེན་དུ་མ་ཡང་། ཤེས་  
བཞིན་མེད་པའི་སྦྱོན་ཆགས་པས། ལྟར་བའི་རྟོག་དང་བཅས་པར་འགྱུར། ཞེས་  
པས་བཤད་ལྟར་ཉོན་མོངས་དེ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་ཡང་ཡང་བསམ་སྟེ་གང་དང་  
གང་། མངོན་དུ་གྱུར་ཆེ་འགོག་ལ་བཙུན་བྱ་ཞིང་། རེ་ཡི་ཁ་སྦྱོར་ཕྱོགས་འཛིན་མི་  
བྱེད་པར། དག་རུ་བལྟས་ཏེ་གཉེན་པོའི་ཕྱོགས་བཟུང་ནས། ཉོན་མོངས་སུན་  
འབྱེན་པ་ལ་རབ་འབད་ནས། རི་ལྟར་སྤངས་པའི་ཚུལ་ཁྱིམས་དག་པར་བྱ། རྒྱལ་  
པམ་གང་ཞིག་བྱང་གྱང་འདི་བྱི་ལ། སྤྱིག་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་འབའ་ཞིག་སྦྱེད་པ་  
ཡི། ཤལ་བའི་དག་དང་འཐབ་པའི་ཆེ་ན་ཡང་། རྟོག་གཙོད་ལ་སོགས་སྤྱག་བསྐྱེད་  
བཟོད་བྱེད་ན། ཉོན་མོངས་དག་པོ་གཞོན་ལ་བཙུན་པའི་ཆེ། རུང་བད་ངལ་བའི་  
དཀའ་སྤྱད་བཟོད་པ་ནི། ཤེས་རྟུའང་རིགས་ཏེ་སེམས་དཔའི་སྦྱོད་འཇུག་ལས། རོན་

མེད་དག་ཡིས་མ་སྒོལ་བཏོད་པ་ཡང་། །ལུས་ལ་རྒྱན་དང་འདྲ་བར་བསྐལ་བྱེད་  
ན། །དོན་ཆེན་བསྐྱབ་ཕྱིར་ཡང་དག་བཙོན་གྱར་བ། །བདག་ལ་སྤྱག་བསྐལ་ཅི་ཕྱིར་  
གཞོད་བྱེད་ཡིན། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་ཉོན་མོངས་བཞི། །དག་དང་འཐབ་ནས་རྒྱལ་གྱར་  
ན། །དཔའ་བོ་ཡིན་གྱི་དག་གཞན་དང་། །འཐབ་ནས་པ་རོལ་བསད་གྱར་གྱང་། །དེ་  
ལྟ་མིན་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །སྤྱག་བསྐལ་ཐམས་ཅད་བྱེད་བསད་ནས། །ཞེ་སྤང་ལ་  
སོགས་དག་འཛམས་པ། །དེ་དག་རྒྱལ་བྱེད་དཔའ་བོ་སྟེ། །ལྷག་མ་རོལ་གསོད་  
བཅོ། །ཞེས་སོ་དེས་ན་དེ་ཉིད་ལས། །ཉོན་མོངས་སྤྱགས་གྱི་ཁྱོད་གནས་ན། །རྣམ་  
པ་སྟོང་དུ་སྒན་བཅུགས་ཏེ། །ཕ་ལ་སོགས་པས་སེང་གོ་བཞིན། །ཉོན་མོངས་ཆོགས་  
གིས་མི་ཚུགས་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གཉེན་པོའི་སྟོབས། །བསྐྱེད་ནས་ཉོན་  
མོངས་པ་ཡི་སྤྱགས། །ཀུན་གྱིས་རྩེ་ལ་མི་ཚུགས་ཤིང་། །པ་རོལ་བཙོམ་སྟེ་རྒྱལ་  
བར་བྱ། །སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བཞི། །ལམ་ལ་སྟོང་རྩལ་བཤད་ཟེན་ཏོ། །

དེ་ལྟར་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལེགས་བསམ་པས། །སྤྱིད་ཀུན་མེ་འབར་  
རྒྱབས་ལྟར་མཐོང་གྱར་ཏེ། །ཉོན་མོངས་སྤྱག་བསྐལ་ཐམས་ཅད་ཉེར་ཞི་བཞི། །ཐར་  
བ་འདོད་པས་ཀུན་ཏུ་གདུངས་པ་དེས། །བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་ན་འཁོར་བ་  
ལས། །གྲོལ་བའི་ཐར་བ་འཐོབ་ཅིང་དེ་ཡང་ནི། །མཐོ་རིས་དཔལ་ལྷན་སྟོག་པའང་  
མ་ཡིན་མོད། །འོན་ཀྱང་སྟོན་ཟད་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པ་ནི། །སྤྱགས་རེ་ཡིན་པས་རང་  
དོན་མ་རྫོགས་ལ། །དེ་ཉིད་གིས་ན་གཞན་གྱི་དོན་དེ་ཡང་། །ཉི་ཆེར་ཟད་ཅིང་མཐར་  
ནི་སངས་རྒྱས་གིས། །བསྐྱལ་ནས་ཐེག་ཆེན་ལམ་དུ་འཇུག་དགོས་པས། །སྟོ་གྲོས་  
ལྷན་པ་རྣམས་གིས་ཐོག་མ་ནས། །ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་དུ་འཇུག་རིགས་ཏེ། །སྟོབ་  
དཔོན་དཔའ་བོའི་པར་ཕྱིན་བསྐྱས་པ་ལས། །འཇིག་རྟེན་དོན་སྤྱབ་རྩལ་ལ་མཐུ་མེད་



བའི། །ཐེག་པ་གཉིས་པོ་གཏན་དུ་སྤངས་བྱས་ཤིང་། །ཐུབ་ཀྱིས་ཐེག་པ་སྟོང་རྗེས་  
 བསྟན་པ་ལ། །གཞན་པན་རོ་གཅིག་རང་བཞིན་དེ་དག་འདུག །ཅེས་དང་གཞན་  
 འོན་པོར་ནས་རང་དོན་ལ། །བཙུན་པ་མི་རིགས་ཚུལ་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །བདེ་  
 དང་མི་བདེ་མི་ལམ་འབྲར་འབྲངས་ཤིང་། །གཏི་ཐུག་སྟོན་གྱིས་དམའ་བའི་འགྲོ་  
 མཐོང་ན། །ལས་གྱི་དམ་པ་གཞན་དོན་དགའ་བོར་ཞིང་། །རང་གི་དོན་ལ་དེ་གོ་ཅི་  
 ཉེ་བཙུན། །ཞེས་དང་ཀྱུང་བའི་རིགས་དང་ལྡན་པ་ནམས། །སྤང་དོར་འབྱེད་པའི་  
 ཤེས་རབ་མིག་བྱམ་ཞིང་། །ཉམ་ངའི་གནས་སུ་གོམ་འགྲོས་འབྱར་བ་ལ། །མི་བཙུན་  
 བ་དང་དེ་ཡི་ཚོངས་སེལ་བྱིང་། །མི་བཙུན་པ་ནི་མི་རིགས་དེ་ཉིད་ལས། །ཤེས་རབ་  
 མིག་བྱམ་འགྲོས་འབྱར་གྱུར་བ་ལ། །འཛིག་རྟེན་དོན་སྐྱབ་ཀྱིས་བའི་ཀྱུང་རིགས་  
 བས། །སྟོང་རྗེ་མི་སྟེད་སྟེས་བྱ་གང་ཞིག་ཡོད། །དེ་དག་ཚོངས་བསལ་བཙུན་འགྲུས་  
 སུ་མི་ཚོམ། །ཞེས་སོ་རང་དོན་ཅམ་ལ་དམིགས་པ་ནི། །དུད་འགྲོ་ནམས་ལའང་ཡོད་  
 ཅིང་གཞན་པན་ལ། །གཅིག་དུ་གཞོལ་བ་སྟེས་བྱ་ཆེན་པོ་ཡི། །རང་ཚུལ་ཡིན་ཏེ་  
 སྟོབ་མར་སྤྲིངས་པ་ལས། །ཤིན་དུ་རྟེན་སྤེལ་རྩ་ཁམ་འགའ་ལྟ་སྤྲུགས་ཀྱང་རང་ཉིད་  
 ཟ། །ཤིན་དུ་སྟོམ་པས་གདུངས་པའང་ཆུ་ཞིག་རྟེན་ན་དགའ་མགུར་འབྱང་། །འདི་ན་  
 སྟེས་བྱ་གཞན་དོན་བྱེད་པར་བཙུན་པ་གང་ཡིན་པ། །དེ་འདིའི་བརྗེད་བག་ཡིན་ཏེ་དེ་  
 བདེ་སྟེས་བྱའི་རྩལ་དེ་འཕགས། །ཉི་མ་རྒྱབས་ཆེན་རྟོན་རྒྱ་བ་སྤང་བྱེད་གང་ཡིན་  
 དང་། །ཁུར་ལ་མི་རྟེག་པ་ཡིས་འཛིག་རྟེན་འདེགས་པ་གང་ཡིན་ཏེ། །རང་དོན་འགའ་  
 མེད་ཆེན་པོ་ནམས་གྱི་རང་བཞིན་དེ་འབྲསྟེ། །དེ་དག་འཛིག་རྟེན་པན་དང་བདེ་བའི་  
 རོ་ལ་གཅིག་དུ་གཞོལ། །ཞེས་དང་འགྲོ་བ་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱིས་གདུངས་པར། །མཐོང་  
 བས་དེ་དག་དོན་དུ་བྲེལ་བ་ལ། །སྟེས་བྱ་མཁས་པ་ཞེས་བྱ་དེ་ཉིད་ལས། །འཛིག་

རྟེན་མ་རིག་དྲན་སྤྱོད་འཁྲིགས་པས་འགྲོ་བ་འཁྲུགས་གྱུར་བ། །སྤྱག་བསྐྱེད་མེ་རབ་  
འབར་བའི་ནང་དུ་དབང་མེད་ལྷུང་མཐོང་ནས། །ཐོད་ལ་མེ་མཆེད་འབར་བ་ལྷ་བྱར་  
ཡིད་བྲེལ་བཙུན་པ་གང་། །འདི་ན་དེ་དག་སྐྱེས་བྱ་ཡིན་ཏེ་མཁས་པའང་དེ་དག་  
ཡིན། །ཅེས་སོ་དེ་བྱིར་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །ལེགས་ཚོགས་འབྱུང་གནས་  
ཉེས་ཚོགས་སེལ་བའི་སྤྲན། །མཁས་པའི་སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱི་བསྟོན་གཅིག་ལམ། །མཐོང་  
ཐོས་བྲན་རིག་གིས་ཀྱང་འགྲོ་ཀུན་གྱི། །གསོས་སྤྱ་འབྱུར་བ་གཞན་དོན་ལ་ཞུགས་  
བས། །རང་དོན་ཐམས་ཅད་ཞར་ལ་འབྱུབ་འབྱུར་བའི། །ཐབས་མཁས་ཆེ་ལྷན་ཐེག་  
པ་ཆེན་པོ་ལ། །འཇུག་ཏུ་ཡོད་པ་འདི་ནི་ཀྱེ་མའོ། །བདག་གི་རྟོན་པ་ལེགས་པར་རྟོན་  
སྟམ་དུ། །བསམ་ལ་བཙུན་པ་བྲག་པོས་ཐེག་པའི་མཆོག་འདི་ལ་འཇུག་བྱ་པར་བྱེན་  
བསྐྱེད་པ་ལས། །ཤེས་རབ་རྣམ་དག་མངོན་སྟུབ་ཐེག་པའི་མཆོག་ལྷུང་ཆེན་ཐམས་  
ཅད་མཐུན་པ་དེ་ལས་འབྱུང་། །དེ་ནི་འཛིག་རྟེན་རྣམས་ཀྱི་མིག་བཞིན་ཏེ། །འོད་ལྷན་  
ཉི་མ་ཤར་བའི་འོད་དང་འབྲ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྷུང་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡི། །ཡོན་ཏན་  
སྤྱ་ཚོགས་མཐོང་བས་ཡིད་བྲངས་པའི། །གྲུས་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེད་ནས་དེར་འཇུག་བྱ། །

སྐྱེས་བྱ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ། །བསམ་པ་སྦྱོང་ལ་གསུམ་སྟེ་ཐེག་  
ཆེན་གྱི། །འཇུག་སྒོ་སེམས་བསྐྱེད་ཁོ་ནར་བསྟན་པ་དང་། །སེམས་དེ་རི་ལྷུང་སྐྱེད་  
པར་བྱ་ཚུལ་དང་། །བསྐྱེད་ནས་སྐྱེད་པ་རྣམས་ལ་སྒོ་བ་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ཐེག་པ་  
ཆེན་པོར་འཇུག་དགོས་ན། །འཇུག་སྒོ་གང་ཡིན་སྟམ་ན་ཐེག་ཆེན་ལ། །པར་བྱེན་  
ཐེག་དང་གསང་སྤྱགས་ཐེག་པ་གཉིས། །ཡོད་ཅིང་དེ་གཉིས་གང་གི་སྒོར་འཇུག་  
ཀྱང་། །འཇུག་པའི་སྒོ་ནི་བྱང་སེམས་ཁོ་ན་སྟེ། །སེམས་དེ་སྐྱེས་ན་ཡོན་ཏན་གཞན་  
མེད་ཀྱང་། །ཐེག་ཆེན་པར་འཛོག་སེམས་དེ་མ་སྐྱེས་ན། །སྦྱོང་ཉིད་རྟོགས་པ་ལ་

སོགས་ཡོན་ཏན་གཞན། །ཡོད་ཀྱང་ཐེག་ཆེན་པ་རུ་མི་ཚུད་པས། །ཐེག་ཆེན་པ་  
ནི་སེམས་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི། །རྗེས་སུ་འཁོ་ལྷོག་བྱེད་དེ་སྦྱོད་འདུག་ལས། །བྱང་  
ཆུབ་སེམས་སྦྱེས་གྱུར་ན་སྐད་ཅིག་གིས། །འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བསྐྱམས་པའི་  
ཉམ་ཐག་ནམས། །བདེར་གཤེགས་ནམས་ཀྱི་སྲས་ཞེས་བརྗོད་བྱ་ཞིང་། །འཇིག་  
ཉེན་ལྷ་མིར་བཅས་པའི་ཕྱག་བྱར་འགྱུར། །ཞེས་དང་དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་  
སུ་སྦྱེས། །སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་ད་གྱུར་ཏོ། །ཞེས་སོ། །མང་དུ་གསུངས་ཤིང་ཕྱག་  
རྒྱར་དབང་བསྐྱར་བའི། །རྒྱུད་སྡེ་ལས་ཀྱང་གང་གིས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི། །སེམས་དེ་  
རྫོགས་པར་བསྐྱེད་ཆེ་བྱང་སེམས་དེ། །ནམ་དག་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོར་དབང་བསྐྱར་  
བའི། །སྒྲགས་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་ནི་གཞུག་བྱ་ཡི། །གང་དག་བྱང་སེམས་རྫོགས་  
པར་མ་གྱུར་བ། །དེ་དག་གཞུག་པར་མི་བྱ་དཀྱིལ་འཁོར་ལ། །བལྟར་ཡང་མི་  
གཞུག་དེ་ལ་ཕྱག་རྒྱ་དང་། །སྒྲགས་ཀྱང་བསྟན་པར་ཡང་ནི་མི་བྱ་གསུངས། །དེ་  
ལྟར་བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་ཐེག་ཆེན་ཀྱི། །འདུག་སྒོ་ཡིན་པར་མ་ཟད་སངས་རྒྱས་  
ཀྱི། །རྒྱ་ཡི་ནང་ནས་ས་བོན་ལྷ་བྱ་དང་། །སྒར་བསགས་སྤྲིག་སྤྲིབ་སྦྱོར་དང་དགེ་  
བ་ནམས། །འཕེལ་དང་མི་ཟད་བྱེད་དང་བསོད་ནམས་ཆོགས། །རྒྱབས་ཆེན་སྦྱད་  
པའི་མཆོག་སྟེ་སྦྱོད་འདུག་ལས། །སྤྲིག་པ་སྦྱོབས་ཆེན་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ། །དེ་ནི་  
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་མིན་པ། །དགེ་གཞན་གང་གིས་ཐེལ་གྱིས་གཞོན་པར་  
འགྱུར། །ཞེས་དང་སྦྱོར་ཚུལ་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །དེས་ནི་དུས་མཐའི་མེ་བཞིན་  
སྤྲིག་ཆེན་ནམས། །སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་ངས་པར་བསྐྱེད་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་  
མི་ཟད་འཕེལ་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལས། །དགེ་བ་གཞན་ཀུན་ཚུ་ཤིང་བཞིན་དུ་ནི། །འབྲས་  
བྱ་བསྐྱེད་ནས་ཟད་པར་འགྱུར་བ་ཉིད། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ལྷོན་ཤིང་ཉག་པར་

ཡང་། །འབྲས་བུ་འབྲིན་པས་མི་བད་འཕེལ་བར་གྱུར། །ཞེས་དང་བསོད་ནམས་  
སྤྱད་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལས། །སེམས་ཅན་ནམས་ཀྱི་ཁྲད་ནད་ཅམ། །བསལ་ལོ་སྦྱར་དུ་  
བསམ་ན་ཡང་། །པན་འདོད་བསམ་པ་དང་ལྷན་དེ། །བསོད་ནམས་དཔག་མེད་ལྷན་  
གྱུར་ན། །སེམས་ཅན་རེ་རེའི་མི་བདེ་བ། །དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསལ་འདོད་ཅིང་། །རེ་  
རེའང་ལོན་ཏན་དཔག་ཏུ་མེད། །བསྐྱབ་པར་འདོད་པ་སྦྱོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་དང་  
གཞན་ཡང་བསྟན་པའི་རིམ་པ་ལས། །འདི་ནི་བསོད་ནམས་སྤྱད་པའི་སྒྲིམ་ཡིན་  
ཏེ། །ལྷ་མོ་སོགས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་མཚོར་འདུས་སོགས་ལྟར། །བྱིས་དང་ཉན་ཐོས་རང་  
རྒྱལ་རྒྱལ་སྤྱས་ཀྱི། །བསོད་ནམས་མ་ལུས་དང་བོའི་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱུས། །ཞེས་སོ་  
གཉིས་པ་སེམས་དེ་སྦྱེད་ཚུལ་ལ། །བཞི་སྟེ་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ལས་སྦྱེ་བ་དང་། །སེམས་  
དེ་རི་ལྷར་སྤྱང་བའི་རིམ་པ་དང་། །སྦྱེས་པའི་ཆད་དང་ཆོ་གས་བཟུང་ཚུལ་ལ། །དང་  
མོ་ལ་ཡང་གསུམ་སྟེ་བསྟན་རིམ་ལས། །བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་ཆོ་འཕྲུལ་སྟོབས་  
མཐོང་བའམ། །ཐེག་མཆོག་ཐོས་ནས་དེ་ལ་རབ་མོས་དང་། །དམ་ཆོས་འཛིག་པའམ་  
སྟེགས་མའི་དུས་ཀྱི་ནི། །ཉེས་མང་མཐོང་བའི་རྒྱུན་བཞི་དག་ལས་ཏེ། །གཞན་ཡང་  
རིགས་དང་བཤེས་གཉེན་སྦྱིང་རྗེ་དང་། །སྤྱག་བསྐྱེལ་བཟོད་པ་ཕུན་ཆོགས་རྒྱ་བཞི་  
དང་། །རང་དང་གཞན་དང་རྒྱ་དང་སྦྱོར་བ་ཡི། །སྟོབས་བཞི་ནམས་ནས་བརྟན་  
དང་མི་བརྟན་འཕྲོལ། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཀྱི། །རུས་  
མཐུ་བསམ་ཀྱིས་མི་བྱབ་མཐོང་ཐོས་དང་། །ཐེག་ཆེན་སྟེ་སྦྱོང་མཉན་ནས་མོས་པ་  
དང་། །དམ་ཆོས་རུབ་ཏུ་ཉེ་བ་མ་བཟོད་དང་། །ཉོན་མོངས་ཤིན་ཏུ་རྒྱག་པའི་དུས་ངན་  
པར། །སེམས་བསྦྱེད་དཀའ་བར་མཐོང་སྟེ་རྒྱུན་བཞི་དང་། །ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་  
རིགས་ནི་སད་པ་དང་། །དམན་ལས་ལྷོག་ཅིང་མཆོག་ལ་སྦྱོར་བའི་བཤེས། །སེམས་

ཅན་དུ་ཁས་མནར་ལ་སྟོང་བཅེ་བ། །གཞན་སྤྱིར་འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལྷགས་  
 བྱ་པོས། །གདུང་ལ་མི་སྐྱོ་བ་སྟེ་རྒྱ་བཞི་དང་། །རང་མཐུས་རྫོགས་བྱང་འདོད་  
 བ་རང་གི་སྟོབས། །གཞན་མཐུས་རྫོགས་བྱང་འདོད་པ་གཞན་གྱི་སྟོབས། །སྟོན་  
 གོམས་བག་ཆགས་གསོས་པ་རྒྱ་ཡི་སྟོབས། །ཆེ་འདིར་དགོ་ལ་རིང་གོམས་སྐྱོར་བ་  
 ཡི། །སྟོབས་ཏེ་སྟོབས་བཞི་ནམས་ལ་བརྟེན་ནས་སྟེ། །དེ་ལྟར་རྒྱ་རྒྱུ་བརྒྱད་པོ་སོ་  
 སོ་འཕྲ། །ཆོགས་པ་ལ་བརྟེན་རང་དང་རྒྱ་ཡི་སྟོབས། །གཉིས་ལས་སྐྱེས་ན་བརྟན་  
 ལ་རྒྱ་དང་རྒྱུ། །དེ་དག་ལ་བརྟེན་གཞན་དང་སྐྱོར་བའི་སྟོབས། །གཉིས་ལས་སྐྱེས་  
 ན་མི་བརྟན་བྱང་སར་གསུངས། །དེ་ཡང་གཟུགས་གྱི་སྐྱེ་དང་ཆོས་གྱི་སྐྱེ། །ཡོན་  
 ཏན་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་བྱངས་པ་ཡིས། །སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་འདོད་དང་སེམས་  
 ཅན་ནམས། །སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་དམ་བཅས་པའང་། །སེམས་བསྐྱེད་  
 ཅེས་སུ་མདོ་དང་བསྟན་བཅོས་ལས། །བཤད་པ་ཡོད་ཀྱང་མཆོན་ཉིད་རྫོགས་པ་  
 ཡི། །སེམས་བསྐྱེད་ལ་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་ཡི། །དོན་ལ་སངས་རྒྱས་མེད་དུ་མི་  
 རུང་བར། །མཐོང་བས་ཐོབ་པར་འདོད་དང་གཞན་སྤྱིར་དུ། །དོན་དུ་གཉེར་བ་དགོས་  
 བར་རྒྱལ་ལས་བཤད། །དེ་ལྟར་བསྟན་པ་སྤྱི་དང་ཐེག་ཆེན་གྱི། །བསྟན་པ་རུབ་ཏུ་ཉི་  
 ཞིང་སྟོགས་མ་ལས། །ཆེར་སྟོགས་དུས་འདིར་སྟོང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་པ། །འིན་  
 ཏུ་དགོན་པར་བསྟན་ལ་བཤེས་ལ་བརྟེན། །ཐེག་ཆེན་སྡེ་སྟོད་མཉན་སེམས་སྐྱོར་  
 བ་ལ། །འབད་ཅིང་གཞན་གྱིས་དབང་མེད་བསྐྱེད་པ་དང་། །གཡམ་ལ་རྒྱག་སོགས་  
 མིན་པར་རང་སྟོབས་གྱིས། །སྟོང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་ཅ་བ་ཚུགས་བྱ་སྟེ། །རྒྱལ་  
 སས་སྐྱོད་ཀུན་འདི་ལ་བརྟེན་དགོས་སྤྱིར། །

གཉིས་པ་སེམས་དེ་སྤྱང་བའི་རིམ་པ་ལ། །ལྷ་ཅིག་ངོ་བོ་རྗེ་ནས་བརྒྱད་པ་

དང་། །རྒྱལ་སྤྱི་ཞི་བ་ལྷན་སྤྱོད་པ་གཉིས། །དང་པོ་རྒྱ་འབྲས་བདུན་གྱི་མན་  
དག་ནི། །རྫོགས་བྱང་སེམས་བསྐྱེད་ལྷག་བསམ་སྤྱིང་རྗེ་དང་། །བྱམས་པ་འོན་གཙོ་  
འོན་འཛུགས་ཤེས་བདུན། །སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་ལས། །རིམ་བཞིན་འབྱུང་ཚུལ་  
བསམ་བཤེས་ཤིང་ལ་གཉིས། །རིམ་པ་ལ་ནི་དེས་བསྐྱེད་པ་དང་། །རིམ་གྱིས་སྤྱང་བ་  
དངོས་སོ་དང་པོ་ལ། །སྤྱིང་རྗེ་ཐེག་ཆེན་ཅུ་བར་བསྐྱོད་པ་དང་། །རྒྱ་འབྲས་གཞན་  
ནམས་དེ་ཡི་རྒྱ་འབྲས་སུ། །འགྱུར་བའི་ཚུལ་ལོ་དང་པོ་དཔེར་མཆོན་ན། །ལོ་རྟོག་  
སྤྱིན་པར་སྤྱོད་ལ་ས་བོན་དང་། །རྒྱ་དང་སྤྱིན་པ་གསུམ་ཀ་གལ་ཆེ་ལྟར། །རྫོགས་  
པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ནི་ལོ་རྟོག་ལ། །ཐོག་མ་བར་དང་ཐ་མར་གལ་ཆེ་བ། །སྤྱིང་  
རྗེ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་འབྱུག་པ་ལས། །གང་སྤྱིར་བཙུག་ཉིད་རྒྱལ་བའི་ལོ་རྟོག་སྤྱིན་  
ཆོགས་འདིའི། །ས་བོན་དང་ནི་སྤྱིལ་ལ་རྒྱ་འབྱུང་ཡུན་རིང་དུ། །ལོངས་སྤྱོད་གནས་  
ལ་སྤྱིན་པ་ལྷ་བྱུང་འདོད་གྱུར་བ། །དེ་སྤྱིར་བདག་གིས་ཐོག་མར་སྤྱིང་རྗེ་བསྐྱོད་པར་  
བཟུ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་གཉིས་པ་རྒྱ་འབྲས་གཞན། །སྤྱིང་རྗེའི་རྒྱ་དང་འབྲས་བྱུང་  
འགྱུར་ཚུལ་ལ། །མར་ཤེས་འོན་འོན་འོན་གཙོ་བྱམས་པ་ནམས། །སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་  
རྒྱ་རུ་འགྱུར་ཚུལ་ནི། །སྤྱིར་ན་སེམས་ཅན་དེ་ཡི་སྤྱུག་བསྐྱེད་པ། །ཡང་ཡང་བསམ་  
བསམ་དེ་དང་འབྲལ་འདོད་ཅུམ། །སྤྱི་བ་ཡོད་ཀྱང་སྤྱོད་དེ་སྤྱི་སྤྱི་ཞིང་། །ཤུགས་ཐག་  
བཟུན་པོ་སྤྱི་ལ་སེམས་ཅན་དེ། །ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་གཅེས་ལ་འཕངས་པ་ཡི། །ནམ་  
པ་ཅན་ཅིག་དགོས་ཏེ་གཉིན་ཅིག་ལ། །སྤྱུག་བསྐྱེད་བྱུང་ན་མི་བཟོད་དམ་ཞིག་  
ལ། །བྱུང་ན་དག་ཞིང་བར་མ་ལ་བྱུང་ན། །ཡལ་བར་འདོར་བའི་བཟང་སྤྱིམས་སྤྱི་  
བ་བཞིན། །གཉིན་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་མི་བཟོད་པ། །དེ་ལ་ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་མི་  
སྤྱུག་པ། །ཡོད་པས་ཡིན་ལ་དེ་ཡང་རྗེ་ཅུམ་དུ། །གཅེས་པ་དེ་ཅུམ་དུ་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེད་



ལ། །མི་བཅོད་པ་ཡང་དེ་ཅུ་སྐྱེ་བས་སོ། །དེས་ན་སེམས་ཅན་གཉིན་དུ་སྒྲོམ་པ་  
 བྱི། །ཡིད་དུ་འོང་བ་བསྐྱེད་པའི་ཆེད་ཡིན་ལ། །གཉིན་གྱི་མཐར་ཐུག་རང་གི་མ་  
 ཡིན་པས། །མ་རུ་སྒྲོམ་དང་བྱིན་བྱིན་གཞོ་གསུམ། །ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་གཅེས་  
 བ་སྐྱབ་བྱེད་ཡིན། །དེ་ལ་བཞེན་ནས་འགྲོ་ལ་བྱ་གཅིག་ཉམས། །སྦྱང་ནས་སྐྱག་པར་  
 འཛིན་པའི་བྱམས་པ་འབྱུང་། །དེ་ཡིས་སྦྱང་རྗེ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་པར་བྱེད། །བདེ་དང་  
 འཕྲད་འདོད་ཅུ་གྱི་བྱམས་པ་དང་། །སྦྱང་རྗེ་ལ་ནི་རྒྱ་འབྲས་ངེས་པ་མེད། །ལྷག་  
 བསམ་དང་ནི་སེམས་བསྐྱེད་འབྲས་བྱ་རུ། །འབྱུར་བའི་ཚུལ་ནི་རིམ་གྱིས་སྒོ་སྤྱང་  
 བས། །སྦྱང་རྗེ་སྐྱེས་ན་གཞན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་ལ། །ཐོབ་འདོད་སྐྱེ་བས་བར་དེར་  
 ལྷག་བསམ་ཞིག་ཅི་དགོས་སྐྱུ་ན་སེམས་ཅན་བདེ་བ་དང་། །འཕྲད་པར་འདོད་དང་  
 སྐྱག་བསྐྱེད་པ་དང་བྱི། །བྲལ་ན་སྐྱུ་པའི་བྱམས་པ་དང་སྦྱང་རྗེ་གཉིས། །ཉན་རང་ལ་  
 ཡང་ཡོད་ཀྱང་འགྲོ་ཀུན་ལ། །བདེ་བ་སྐྱབ་དང་སྐྱག་བསྐྱེད་སེལ་བ་ནི། །རང་གི་ཁྱར་  
 དུ་ཁྱེར་བའི་སྦྱང་སྒྲོ་བས་མེད། །དེས་ན་བདེ་སྐྱབ་སྐྱག་བསྐྱེད་སེལ་བའི་ཁྱར། །སྦྱང་  
 བས་ཁྱེར་བའི་ལྷག་བསམ་སྐྱེད་དགོས་སོ། །དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་སྒྲོལ་བའི་སྒོ་སྐྱེས་  
 ཆོ། །རང་གི་གནས་སྐབས་འདི་ལྟ་བུ་ཡིས་ནི། །གཅིག་གི་དོན་ཡང་རྫོགས་པར་  
 མི་རུས་ལ། །ཉན་རང་དག་བཅོམ་གོ་འཕང་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་། །རང་དོན་ཡོངས་སུ་མ་  
 རྫོགས་གཞན་དོན་ནི། །སེམས་ཅན་ཉུང་ཟད་རེ་ཅུ་ཐར་བ་ལ། །འགོད་པར་རུས་  
 གྱི་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པར་མིན། །སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པས་གནས་སྐབས་  
 དང་། །མཐར་ཐུག་དོན་ཀུན་རྫོགས་པར་སུ་ཡིས་རུས། །སྐྱུ་དུ་བསམ་ན་སངས་  
 རྒྱས་ཉག་གཅིག་ལ། །རུས་པ་ཡོད་པར་ཤེས་ནས་སེམས་ཅན་གྱི། །དོན་དུ་སངས་  
 རྒྱས་ཐོབ་འདོད་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

གཉིས་པ་རིམ་གྱིས་སྤང་བ་དངོས་ལ་གསུམ། །གཞན་དོན་དོན་དུ་གཉིས་སྒོ་  
སྤང་བ་དང་། །བྱང་ཆུབ་དོན་དུ་གཉིས་སྒོ་སྤང་བ་དང་། །སྤང་བའི་འབྲས་བུ་སེམས་  
བསྐྱེད་དོས་བཟུང་བའོ། །དང་པོ་ལ་ནི་སྒོ་དེ་སྐྱེ་བའི་གཞི། །སྤྱབ་དང་སྒོ་དེ་བསྐྱེད་པ་  
དངོས་གཉིས་སོ། །དང་པོ་ལ་ཡང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །སེམས་ནི་སྟོམས་  
བར་སྤྱབ་དང་སེམས་ཅན་ཀུན། །ཡིད་འོང་རྣམ་པ་ཅན་དུ་སྤྱབ་པ་གཉིས། །དང་པོ་  
ལ་ནི་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི། །སྐབས་སུ་བཤད་ལྟར་སྟོན་འགྲོ་ལ་སོགས་པའི། །རིམ་  
བ་རྣམས་ནི་འདིར་ཡང་སྤང་ལ་བསྤྱང། །དེ་ནས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྟུགས་རིས་  
སུ། །བཅད་ནས་ཆགས་སྤང་བཀག་སྟེ་སེམས་སྟོམས་པ། །མེད་ན་བྱམས་དང་སྦྱིང་  
རྩེ་གང་སྐྱེ་བ། །སྟུགས་རིས་ཅན་དུ་སྐྱེ་བས་བཏང་སྟོམས་སྟོམ། །འདི་ལ་འདུ་བྱེད་  
ཆོར་བ་ཆད་མེད་པའི། །བཏང་སྟོམས་གསུམ་ལས་འདིར་ནི་ཐ་མ་དང་། །དེ་ལ་འང་  
སེམས་ཅན་གཞན་དག་ཆགས་སྤང་སོགས། །ཉོན་མོངས་མེད་པར་སྤྱབ་པའི་རྣམ་པ་  
ཅན། །གཅིག་དང་རང་ཉིད་སེམས་ཅན་གང་ལ་ཡང་། །ཆགས་སྤང་བཀག་ནས་  
སྟོམས་པའི་རྣམ་པ་ཅན། །གཉིས་ལས་འདིར་ནི་ཕྱི་མའོ་འདི་སྟོམ་པའི། །དམིགས་  
པའི་གོ་རིམ་སྐྱེ་བ་སྤྱོད་པས་ན། །ཐོག་མར་པན་གཞོད་གང་ཡང་མ་བྱས་པའི། །བར་  
མ་ཅིག་ལ་དམིགས་ཏེ་སེམས་སྟོམས་པ། །སྤྱབ་པར་བྱའོ་དེ་ནས་མཇུག་བཤེས་  
ལ། །དམིགས་ཏེ་ཆགས་པ་བཀག་ནས་སེམས་སྟོམས་པ། །སྟོམ་མོ་དེ་ནས་དག་ལ་  
ཞེ་སྤང་བ། །བཀག་ནས་སྟོམས་པའི་སེམས་སྟོམ་དེ་ནས་ནི། །སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་  
སྟོམས་པའི་སེམས་སྟོམ་མོ། །གཉིན་ལ་ཆགས་དང་དག་ལ་སྤང་བའི་སྒོ། །རི་ལྟར་  
འགོག་ན་སེམས་ཅན་ངོས་ནས་ནི། །བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྤྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་  
པར། །མཚུངས་པས་པན་གཞོད་དབྱེ་བ་མི་རིགས་ཤིང་། །རང་ངོས་ནས་ནི་འཁོར་

བར་འཁོར་བ་ན། །སེམས་ཅན་དག་གཉིན་གཉིས་ཀར་མ་གྱུར་བ། །མེད་པས་  
ཆགས་སྤང་དབྱེ་བ་མི་རིགས་སོ། །སྦྱུང་དུ་བསམ་སྟེ་མཉམ་མེད་ཇོ་བོ་ཡིས། །འཁོར་  
བཤེས་གནས་འདིར་ངེས་པ་མེད་པས་ན། །པ་མ་ལ་སོགས་པ་མར་མ་ངེས་པས། །ཉེ་  
དུ་འབྲེལ་བ་དག་ལ་ཆགས་པ་སྤངས། །དག་ཡང་མ་ངེས་དེ་ལ་སྤང་བ་སྤངས། །ཞེས་  
དང་བུ་མོ་སྒྲ་མཆོག་གིས་ཁྱེས་ལས། །བདག་གིས་སྟོན་ཆད་བྱེད་ནམས་ཐམས་ཅད་  
བསད། །བདག་གྱང་བྱེད་གྱི་སྟོན་ཆད་གཤེག་ཅིང་གཏུབས། །ཀུན་གྱང་པན་ཚུན་  
དག་དང་གསོད་པ་ཡིན། །བྱེད་ཅག་རྗེ་ལྟར་འདོད་ཆགས་སེམས་གྱང་སྟེ། །ཞེས་སོ་  
དེ་ལྟར་བཏང་སྟོམས་སྟོམ་པ་ཡིས། །རང་རྒྱུད་ཆགས་དང་སྤང་བས་མ་སྟོམས་  
པ། །ཞི་སྟེ་ཞིང་ས་ལེགས་པར་དུལ་བ་ལྟར། །གྱུར་ལ་ཡིད་འོང་བྱམས་པའི་ཆུས་  
བཟུང་ཉེ། །སྟོང་རྗེའི་ས་བོན་བཏབ་ན་བདེ་སྒྲག་ཏུ། །སྟེ་བར་གསུངས་པས་བཏང་  
སྟོམས་སྟོམ་པ་ལ། །འབད་པར་རིགས་ཉེ་སྟོབ་དཔོན་ཏྲ་དབྱངས་ཀྱིས། །དེ་ཡང་  
ཐོག་མར་ཆད་མེད་སྟོ། །བཏང་སྟོམས་ས་གཞི་ལེགས་བདལ་བ། །བྱམས་པའི་ཆུ་  
བོས་ནམ་བུས་པར། །རབ་ཏུ་དགའ་བས་ནལ་འབྱོར་བས། །སྟོང་རྗེའི་ས་བོན་  
ལེགས་པར་གདབ། །ཅེས་སོ་གཉིས་པ་ཐམས་ཅད་ཡིད་འོང་གི་ནམ་པ་ཅན་དུ་སྐྱབ་  
པ་ལ་ནི་གསུམ། །མར་ཤེས་པ་ནི་འཁོར་བར་འཁོར་བ་ལའང། །ཐོག་མ་མེད་པས་  
སྟེ་ཤི་གཅིག་ནས་གཅིག་། །བརྒྱུད་དེ་འཁོར་ཆེ་ལུས་འདི་མ་སྤངས་དང། །སྟོགས་  
འདིར་མ་སྟེས་བྱ་བ་ཡེ་མེད་པས། །སེམས་ཅན་མ་རུ་མ་གྱུར་བ་མེད་དེ། །སྟོན་ནས་  
མ་སྟེས་མ་སོང་མ་ཤི་བའི། །ས་ཡི་སྟོགས་དང་སེམས་ཅན་གང་ཞིག་གིས། །པ་མ་  
ཕུ་བུ་སྤིང་མོ་སྟོབ་དཔོན་དང། །མཁན་སོ་སྒྲ་མ་སྒྲ་མའི་གནས་ལྟ་བུར། །མ་གྱུར་བ་  
ནི་ང་ཡིས་མཐོང་དགའ་ཞེས། །ས་ཡི་དངོས་གཞིར་བྱངས་པའི་མདོ་ལས་གསུངས། །དེ་

ཡང་སྒོན་ཆད་བྱས་པར་མ་ཟད་ཀྱི། །མ་འོངས་པ་ན་བྱེད་པའང་མཐའ་ཡས་པས། །དེ་  
ལྟར་བསམ་ལ་འགོ་ཀྱན་རང་གི་མ། །བྱས་ལ་ངེས་པ་བརྟན་པོ་བཅའ་བྱ་སྟེ། །འདི་  
སྟེས་ན་ནི་དེན་དཔ་དེན་གཙོ་སོགས། །སྟེ་བར་སྒྲ་ལ་སྒོ་འདི་མ་སྟེས་ན། །དེན་དཔ་  
སོགས་ཀྱི་གཞི་ནི་མེད་ཕྱིར་རོ། །དེ་ནས་འགོ་བའི་དེན་དཔ་སྟོམ་པ་ནི། །ཐོག་མར་  
སྟེ་བར་སྒྱར་བས་ཆེ་འདིའི་མ། །མདུན་དུ་གསལ་བོ་བསམ་ལ་མ་མ་འདི་ཡིས། །ད་  
ལྟར་མ་ཟད་འཁོར་བ་ཐོག་མེད་ནས། །ལན་གངས་དཔག་དུ་མེད་པ་བདག་གི་  
མ། །བྱས་ཤིང་དེ་ཆེ་བྱས་པ་གང་ཡོད་ཀྱིས། །གཞོད་པ་ཀྱན་ལས་བསྐྱབས་ཤིང་  
པན་བདེ་བསྐྱབས། །ཁྱད་པར་ཆེ་འདིར་དང་བོ་མངལ་དུ་བཟུང་། །དེ་ནས་བཅས་ཆེ་  
བ་སྐྱ་མེད་ཟེང་རེ། །ཤིན་དུ་སྟེ་བ་ཤི་ཡི་དོད་ལ་བཅར། །སོར་བཅུའི་ཁ་ལ་གཡེངས་  
ཤིང་བུ་ཞོ་བསྐྱན། །ཞོམ་བྱ་ཁས་བསྟོད་སྐྱབས་ལུང་ཁ་ཡིས་བྱིས། །མི་གཙང་ལག་  
བས་བྱིས་ཀྱིན་ཐབས་དུ་མས། །སྟོང་ལ་མེད་པར་གསོས་སྟེད་ལེགས་བྱས་  
ཏེ། །རིམ་གྱིས་བགྱིས་སྟོམ་དུས་སུ་བཟའ་བཏུང་དང་། །འབྲུགས་དུས་གོས་དང་  
མོངས་དུས་ཞོར་གྱི་རིགས། །རང་གིས་སྟོད་པར་མི་བྱ་བ་རྣམས་བྱིན། །ཡོ་བྱད་  
རྣམས་ཀྱང་རང་གིས་བདེ་ལྷག་དུ། །རྟེན་པ་མིན་གྱི་སྟེག་སྟུག་གཏམ་ངན་  
དང་། །བསྐྱེས་ཀྱིན་ཤི་ཐང་བཅའ་ནས་བྱིན་པ་ཡིན། །བྱ་ལ་ན་ཆ་ལ་སོགས་སྟུག་  
བསྐྱལ་བ། །བྱུང་ན་བྱ་དེ་འཆི་དང་ན་བ་དང་། །སྟུག་བསྐྱལ་བ་ལས་རང་ཉིད་འཆི་བ་  
དང་། །ན་དང་སྟུག་ལ་འདམ་ཞིང་བུའི་སྟུག་བསྐྱལ། །གཉིད་ནས་མི་བཟོད་སེལ་  
ཐབས་བྱེད་ལ་འབད། །མདོར་ན་རང་གི་སྟོ་བྱས་གང་ཡོད་ཀྱི། །པན་བདེ་བསྐྱབ་ཅིང་  
སྟུག་བསྐྱལ་སེལ་བ་ལ། །བཙོན་པའི་ཚུལ་རྣམས་བསམ་སྟེ་དེན་དཔ་སྟོ། །བཙོས་  
མིན་སྟེ་ཆེ་རིམ་གྱིས་པ་ལ་སོགས། །མཛའ་བཤེས་གཞན་དང་བར་མ་དག་རྣམས་

དང་། །སྤྱུགས་བཅུ་ལྔ་མེས་མ་ཅན་ཀུན་ལ་རིམ་གྱིས་བསྐྱོམ། །དེ་ནས་ཟིན་དུ་གཞོ་བ་  
སྐྱོམ་པ་ནི། །དེ་ལྟར་མེས་མ་ཅན་ཀུན་གྱིས་མ་བྱས་ཆེ། །ཟིན་གྱིས་བསྐྱུངས་ཚུ་ལ་  
བསམ་ལས་ད་ལྟ་ནི། །སྤྱི་ལི་འཕོས་པས་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་། །གཉིན་དུ་མ་  
གོ་ནའང་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །བདག་གི་ཆེ་འདིའི་མ་དང་བྱད་མེད་པས། །འདི་རྣམས་  
དོར་ནས་རང་ཉིད་འཁོར་བ་ལས། །ཅི་ཐར་བྱེད་ན་དེ་ལས་ཁྲིལ་ཆུང་བ། །འདི་ག་ཉིན་  
འདི་ན་མེད་དེ་སྒྲོབ་སྤྱིངས་ལས། །ཉེ་དུ་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོའི་ཁོངས་སུ་ཆུད་གྱུར་  
བ། །སྒྲོང་གི་ནང་དུ་ལྷུང་བ་ལྟ་བུར་སྤང་བཞིན་དུ། །སྤྱི་ལི་འཕོས་པས་ངོ་མ་ལེས་པ་  
དེ་ཐོར་ནས། །གལ་ཏེ་གཅིག་ཐར་བྱེད་ན་དེ་ལས་ཁྲིལ་ཐོར་མེད། །ཅས་དང་དེ་ལྟའི་  
ཟིན་ཅན་འདོར་བ་ནི། །ལིན་ཏུ་མ་རབས་རྣམས་ལའང་མི་རིགས་ན། །བདག་གི་  
ཚུ་ལ་དང་ག་ལ་མཐུན་སྟུང་པས། །ཟིན་ལན་བསྐྱོར་བའི་ཁུར་བཟུང་དེ་ཉིད་  
ལས། །བྱིས་པ་བང་ན་བཅའ་བ་ཅི་ཡང་མི་རུས་པས། །གང་གི་རུ་ཞོ་བྱམས་པའི་  
ཤུགས་གྱིས་གཟགས་འབྱུང་བ། །ངལ་བ་མང་བསྟེན་བྱམས་ལ་བཞེན་པ་དེ་དག་  
འདིར། །ལིན་ཏུ་མ་རབས་ཞིག་ནའང་སྒྲོང་བར་སུ་ཞིག་སྒྲོ། །གང་གི་ཁོང་ན་འདི་  
སྐབས་ཉིད་ནས་གནས་བཅས་ཤིང་། །གང་གིས་བཅེ་བའི་མེས་མ་གྱིས་ཐོན་བཅས་  
འདི་སྤངས་པ། །ཉོན་མོངས་དེ་དག་སྤྱུག་བསྐྱུལ་སྤྱུབས་མེད་འདིར་ཐོར་ནས། །འགྲོ་  
བ་མ་རབས་ཐ་ཤལ་ཞིག་ནའང་སུ་ཞིག་སྒྲོ། །ཞེས་དང་ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་བསྟོད་  
པ་ལས། །མེས་མ་ཅན་གང་དག་མ་རིག་སྤྱོདས་པས་བསམ་པ་རྒྱད་པའི་སྒོ་གྲོས་  
ཅན། །པ་དང་བྱར་གྱུར་རྣམས་གྱིས་བདག་ལ་བསྟེན་བཀྱར་བྱམས་པས་པན་  
བཏགས་པ། །དེ་དག་བཏང་ནས་གཅིག་བྱ་ཐར་བར་བྱེད་པ་བདག་གི་ཚུ་ལ་མིན་  
ཞེས། །དེ་སྤྱད་ཁྱོད་གྱིས་འགྲོ་བ་མགོན་མེད་ངེས་ཐར་བཞི་སྤྱད་སྟོན་ལམ་

བཏག་། །ཅེས་སོ་འོན་པན་ལན་ཅི་ཞིག་གྱ། །སྟམ་ན་མ་གན་དེ་རྣམས་རང་གིས་  
ཀྱང་། །སྟན་ཆད་འཁོར་བའི་བདེ་འབྱོར་ཇི་ཅམ་ཞིག་། །ཐོབ་ཀྱང་དེ་དག་ཀྱན་གྱིས་མ་  
བསྐྱུས་མེད། །བདག་གིས་ཀྱང་ནི་སྟན་ཆད་ཉོན་མོངས་པའི། །གདོན་གྱིས་བརྒྱམ་  
བས་མས་ནས་མ་བྲག་པོ། །བྱུང་ལ་བ་ཚུ་ལ་སོགས་འགྱུར་བྱེད་ཇུས། །འདེབས་དང་  
འབྲ་བར་མ་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས། །སྤྱག་བསྐྱེལ་བ་ལ་སྦྲར་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེལ་  
བསྐྱེད། །དེ་ནི་པན་བཏགས་ལན་དུ་དེ་རྣམས་ནི། །ཐར་བའི་བདེ་ལ་འགོད་པར་བྱ་  
སྟམ་དུ། །དེའི་གཞོ་དགོས་ཏེ་དབྱུ་མ་སྟོང་པོ་ལས། །གཞན་ཡང་སྟན་ཆད་ཉོན་  
མོངས་པའི། །གདོན་གྱིས་བརྒྱམ་པ་བདག་གིས་ནི། །མས་ལ་འགྱུར་བྱེད་འདེབས་  
པ་བཞིན། །སྤྱག་བསྐྱེལ་ནད་པ་གང་སྤྱག་བྱས། །སྦྱེ་བ་གཞན་དུ་གང་དག་  
གིས། །བྱམས་དང་བསྟེན་བཀྱར་པན་པ་བྱས། །དེ་ལ་ལན་དུ་པན་གདགས་པ། །མྱ་  
ངན་བསྐྱེལ་ས་གཞན་ཅི་ཡོད། །ཅེས་སོ་བྱས་པ་གཞོ་བ་ནི། །མཁས་པས་བསྐྱགས་  
པའི་གནས་ཡིན་ཏེ། །སྤྱ་རྒྱལ་རྩ་སྦྱེའི་ཆོགས་བཅད་ལས། །རྒྱ་མཚོ་དང་ནི་རི་རབ་  
དང་། །ས་རྣམས་བདག་གི་ཁུར་མིན་གྱི། །བྱས་པ་མི་གཞོ་གང་ཡིན་པ། །དེ་ནི་བདག་  
གི་ཁུར་ཆེན་ཡིན། །མི་གང་སེམས་ནི་མི་གོད་ཅིང་། །བྱས་པ་གཞོ་དང་བྱས་པ་  
ཆོར། །བྱས་པ་ཚུད་གཞོན་མི་བྱེད་པ། །དེ་དག་མཁས་པས་རབ་དུ་བསྐྱགས། །ཞེས་  
སོ་མདོར་ན་མ་གན་རྣམས། །ཉོན་མོངས་གདོན་གྱིས་བརྒྱམ་པས་སྟོ། །ལྷང་དོར་ལྷ་  
བའི་མིག་དང་བྲལ། །ངན་སོང་གསུམ་གྱི་གཡང་ཁ་རུ། །ཉེས་པར་སྟོན་པས་རྟེན་  
འཆའ་བ། །དེ་ལྟར་ཤིན་དུ་ཉམ་ཐག་ཚུལ། །བསམ་ནས་དེ་ལས་གདོན་པ་ཡིས། །དེའི་  
གཞོ་བྱ་སྟེ་བསྐྱབ་བཏུས་ལས། །ཉོན་མོངས་གྱིས་སྟོ་གཉི་ཐུག་ཐོངས། །གཡང་ས་  
མང་བོའི་ལམ་དུ་ནི། །གོམ་པ་རེ་རེ་རྟོག་འཆའ་བ། །བདག་དང་གཞན་དག་མྱ་ངན་



གཞི། །འགྲོ་བ་རྣམས་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་མཆོངས། །ཞེས་སོ་གཉིས་པ་གཞན་དོན་དོན་  
 གཉེར་གྱི། །སྒོ་དེ་སྐྱེད་པ་དངོས་ལ་གསུམ་ཡོད་པའི། །བྱམས་པ་སྒྲོམ་པར་བྱམས་  
 པའི་དམིགས་པ་ནི། །བདེ་དང་མི་ལྡན་པ་ཡི་སེམས་ཅན་ནོ། །རྣམ་པ་བདེ་དང་  
 འཕྲད་ན་ཅི་མ་རྒྱུ། །འཕྲད་པར་རྒྱུར་ཅིག་འཕྲད་པར་བྱ་སྒྲུལ་པའོ། །པན་ཡོན་མདོ་  
 སྤེ་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་བོ་ལས། །བྱེ་བ་ཁ་ཁྲིག་དགྲིགས་པའི་ཞིང་དག་ན། །མཆོད་པ་  
 རྣམ་མང་དཔག་མེད་ཇི་སྟེད་པ། །སྐྱེས་མཆོག་རྣམས་ལ་དེ་ཡིས་རྟག་མཆོད་  
 པས། །བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱི་གངས་དང་ཆར་མི་ཤོད། །ཅེས་དང་འཇམ་དཔལ་ཞིང་  
 བཀོད་མདོ་ལས་གྱུར། །སངས་རྒྱས་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་བོ་ཡི། །ཞིང་ཁམས་  
 སྟོང་གིས་བརྒྱན་པ་ཞེས་བྱ་བ། །དེ་ན་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་འགོག་པ་ལ། །ཞུགས་  
 པའི་བདེ་བ་ལྟ་བུའི་བདེ་དང་ལྡན། །དེར་ནི་ལོ་གངས་བྱེ་བ་བརྒྱད་སྟོང་དུ། །ཆངས་  
 སྟོད་སྟེང་པ་ལས་ནི་ཞིང་འདི་རུ། །ཐ་ན་སེ་གོལ་གཏོགས་པའི་ཡུན་ཅུང་དུ། །སེམས་  
 ཅན་ཀུན་ལ་བྱམས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ན། །སྤྲ་མ་ལས་ནི་བསོད་ནམས་ཆེས་ཆེ་  
 བ། །མང་དུ་སྐྱེད་ན་རྒྱན་དུ་ལེགས་སྒྲོམ་པ། །བསོད་ནམས་ཆེ་བ་ལྟ་ཅི་སྒྲོས་ཞེས་  
 བཤད། །རིན་ཆེན་འཕྲེང་བ་ལས་གྱུར་ནི། །རྗེ་ཆོས་སུམ་བརྒྱའི་ཁ་ཟས་དག་ཉིན་  
 དེ་དུས་གསུམ་སྟེན་པས་གྱུར། །བྱམས་པ་ཡུད་ཅུང་ཐང་གཅིག་གི། །བསོད་ནམས་  
 དག་ལ་ཆར་མི་ཤོད། །ལྷ་མི་བྱམས་པར་འགྱུར་བ་དང་། །དེ་དག་གྱུར་ནི་སྤྱང་བ་  
 དང་། །ཡིད་བདེ་བ་དང་བདེ་མང་དང་། །དུག་དང་མཆོན་གྱིས་གཞོད་མེད་  
 དང་། །འབད་པ་མེད་པར་དོན་འཕྲོག་དང་། །ཆངས་པའི་འཛིག་རྟེན་སྐྱེ་འགྱུར་  
 ཉེ། །གལ་ཉེ་གྲོལ་བར་མ་གྱུར་གྱུར། །བྱམས་ཆོས་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་འཕྲོག་བོ། །ཞེས་  
 པས་བྱམས་པ་ཡོད་གྱུར་ན། །ལྷ་མི་བྱམས་པའི་ངང་གིས་འདུ། །རྒྱལ་བས་གྱུར་ནི་

བདུད་གྱི་སྒྲེ། །བྱམས་པའི་སྟོབས་གྱིས་པམ་མཛད་པས། །བསྐྱེད་བའི་མཆོག་ཏུ་  
འགྱུར་བ་སོགས། །བྱམས་པའི་པན་ཡོན་མང་དུ་གསུངས། །དེས་ན་སྐྱེ་བར་དཀའ་  
ཡང་བསྐྱབ་བརྟུས་ལས། །བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེ་བསྟོམ་པ་སྟོན་པ་ཡི། །ཆོགས་བཅད་  
རྣམས་ལ་སེམས་གྱིས་ལེགས་བསམ་སྟེ། །ཆོགས་བཅད་དག་ཏུ་འང་བཏོན་ནས་  
སྟོམ་པར་གསུངས། །ཆོག་ནི་གསེར་འོད་དམ་པའི་མདོ་སྟེ་ལས། །གསེར་འོད་དམ་  
པའི་རྩ་ཆེན་སྐྱ་ཡིས་ནི། །སྟོང་གསུམ་འཛིག་ཉེན་འཛིག་ཉེན་གསུམ་འདི་ན། །ངན་  
སོང་སྤྱག་བསྐྱེད་གཤེན་རྗེའི་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་། །དབུལ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱག་  
བསྐྱེད་ཞི་བར་ཤོག །ཅེས་སོ་ལྟ་བུའོ་དེ་ལྟར་སྟོམ་ལ་འབད། །སྟོམ་པའི་རིམ་པ་ཐོག་  
མར་མཛའ་བཤེས་ལ། །དེ་ནས་བར་མ་དེ་ནས་དག་པོ་ལ། །དེ་ནས་སེམས་ཅན་ཀུན་  
ལ་རིམ་བཞིན་སྟོམ། །སྟོམ་པའི་ཚུལ་ནི་རི་ལྟར་སེམས་ཅན་ཞིག །སྤྱག་བསྐྱེད་དག་  
པོས་མཉམ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཚུལ། །ཡང་ཡང་བསམ་ན་སྦྱིང་རྗེ་སྐྱེ་བ་ལྟར། །སེམས་  
ཅན་རྣམས་ལ་ཐག་བཅས་ཐག་མེད་གྱི། །བདེ་བ་མེད་ཅིང་དེ་ཡིས་ཐོངས་ལུགས་  
རྣམས། །ཡང་ཡང་བསམ་པར་བྱ་སྟེ་དེ་སྟོམ་ན། །བདེ་དང་འབྲུང་འདོད་ངང་གིས་  
འགྱུར་འགྱུར་ལ། །དེ་ཡང་བདེ་བ་རྣམ་པ་སྣ་ཆོགས་པ། །ཡིད་ལ་བྱས་ནས་དེ་དག་  
སེམས་ཅན་ལ། །བསྐྱབ་པར་བྱའོ་གཉིས་པ་སྦྱིང་རྗེ་ལ། །དམིགས་པ་སྤྱག་བསྐྱེད་  
གསུམ་གྱིས་ཅི་རིགས་པར། །མཉམ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་སོ་རྣམ་པ་ནི། །སྤྱག་  
བསྐྱེད་དེ་དང་བྲལ་བ་སྟོམ་པ་དང་། །བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག་འབྲལ་བར་བྱ་སྟོམ་  
པའོ། །དམིགས་ལུལ་གང་ལ་སྟོམ་པའི་གོ་རིམ་ནི། །ཐོག་མར་མཛའ་བཤེས་དེ་ནས་  
བར་མ་དང་། །དེ་ནས་དག་པོ་དེ་ནས་ཕྱོགས་བཅུ་ཡི། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་  
ཡང་རིམ་གྱིས་སྟོམ། །དེ་ལྟར་བཏང་སྟོམས་བྱམས་པ་སྦྱིང་རྗེ་ལ། །དམིགས་ལུལ་

སོ་སོར་སྤྱེན་ས་རིམ་ཅན་དུ། །སྒྲོམ་པ་དེ་ནི་མངོན་པའི་མངོད་ཀྱི་རྗེས་སུ། །འབྲངས་  
ནས་སྒྲོབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ཞི་ལས། །མཛད་པ་ཡིན་ལ་དེ་ནི་གནད་ཆེ་སྟེ། །དང་སོ་  
ཉིད་ནས་སེམས་ཅན་སྤྱི་ཅམ་ལ། །དམིགས་ནས་སྤྱངས་ལ་སྤྱེ་བ་ལྟར་སྤྱང་ཡང་། །རེ་  
རེ་བཞིན་ནས་བསམ་ན་གང་ལ་ཡང་། །མི་སྤྱེ་རེ་རེ་བཞིན་ནས་ཡིད་འགྱུར་  
བའི། །སྤྱོད་བ་སྤྱར་བཤད་བ་ལྟར་ལེགས་བཏོན་ནས། །རྗེ་མང་བཏང་སྟེ་མཐར་ཉི་  
སྤྱི་ཆོགས་ལ། །དམིགས་ནས་བསྤྱངས་ན་སོ་སོ་བ་དང་ནི། །ཆོགས་པ་གང་ལ་  
དམིགས་ཀྱང་སྤྱེ་སྤྱིར་རོ། །སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་ནི་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་རྣམས། །འཁོར་  
བར་སྤྱང་ནས་སྤྱི་དང་སོ་སོ་ཡི། །སྤྱག་བསྐལ་རྗེ་ལྟར་སྤྱོད་རྣམས་སེམས་པ་སྟེ། །འཁོར་  
བའི་སྤྱག་བསྐལ་རྣམས་ནི་སྤྱར་བཤད་ཟིན། །དེ་ཡང་སྤྱེས་བྱ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་  
བའི། །ལམ་ལ་སྤྱངས་པས་སྤྱོད་བ་སྤྱེས་པ་ཞིག །ཡིན་ན་རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་ལ་  
དཔག་སྟེ། །གཞན་ལ་སྒྲོམ་པས་སྤྱེ་བ་སྤྱོད་བར་འགྱུར། །སྤྱག་བསྐལ་དེ་དག་རང་སྤྱོད་  
དུ་བསམ་ན། །དེས་འབྱུང་བསམ་བ་སྤྱེ་བའི་རྒྱར་འབྱུར་ལ། །གཞན་སྤྱོད་བསམ་  
པས་སྤྱོད་རྗེའི་རྒྱར་འབྱུར་རོ། །རང་སྤྱོད་སེམས་པ་སྤྱོད་དུ་མ་སོང་ན། །གཞན་ལ་  
གནད་དུ་འགྲོ་བ་མི་སྤྱོད། །དེ་དག་མཆོན་པ་ཅམ་སྟེ་རྒྱས་པར་ན། །སྤྱོད་རྗེའི་  
དམིགས་པ་སྤྱག་བསྐལ་བརྒྱ་ཅ་བཅུ། །བྱང་སར་གསུངས་པ་སྤྱོ་ཡི་མཐུ་ཡོད་  
པ། །རྣམས་ཀྱིས་སྒྲོམ་པར་བྱའོ་དེ་ཡང་ནི། །ཉན་ཐོས་སྤྱོ་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤྱག་  
བསྐལ་བ། །སྒྲོམ་ལས་བྱང་སེམས་སྤྱོད་རྗེ་སྒྲོམ་པ་ཡིས། །སྤྱག་བསྐལ་སེམས་པ་  
ཞིན་དུ་མང་བར་གསུངས། །བདེ་བ་མེད་དང་སྤྱག་བསྐལ་སྤྱོད་ཚུལ་སྟོ། །མཐའ་  
ཡས་པ་ནས་བསམ་ན་བྱམས་པ་དང་། །སྤྱོད་རྗེ་ཡང་ནི་ཞིན་དུ་མང་བོ་སྟེ། །རྒྱན་  
རིང་བསམ་ན་བཟོན་ཅིང་ཤུགས་དྲག་པ། །སྤྱེ་བས་གདམས་ངག་རྩེ་ཟད་རེས་ཆེམ་

ནས། །གཞུང་ལུགས་ཆེ་བ་ལས་ནི་བཤད་བ་ནམས། །སྒོམ་བ་དོར་ན་སྒྲེ་སྒྲོབས་  
ཤིན་ཏུ་ཆུང་། །དེ་ཡང་ལུང་རིགས་གཉིས་ཀྱིས་སྤར་བཤད་ལྟར། །ཐེག་ཆེན་འཇུག་  
སྒོ་སེམས་བསྐྱེད་ཡིན་ལུགས་དང་། །སྤྱིང་རྗེ་ཙུ་བར་འགྲོ་ལུགས་ལ་སོགས་ཀྱི། །གོ་  
དམིགས་ལེགས་པར་བྱེད་ནས་སོར་རྟོག་གི། །ཤེས་རབ་ཕྱ་ཚོས་དབྱུང་ཅིང་བསྐྱེད་ས་  
བའི་མཐར། །སྒྲེས་བའི་སྤྱོད་བ་དགོས་ཀྱི་གོ་བ་ཡི། །ལེགས་པར་དམིགས་མ་བྱེད་  
བར་ཕུར་ཚུགས་རེར། །འབད་བའི་སྤྱོད་བ་ཐམ་ཐོམ་སྒྲེས་བ་ཡིས། །གར་ཡང་བྱིན་  
བར་མི་འགྱུར་ཉམས་ལེན་གྱི། །སྤྱོད་ས་གཞན་དུ་ཡང་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ། །སྤྱིང་རྗེ་  
སྒྲེས་བའི་ཆད་ནི་སྒོམ་རིམ་ལས། །བྱ་ཆུང་སྤྱིང་དུ་སྤྱུག་བ་སྤྱུག་བསྐྱེད་བར། །སྤྱུར་  
ལ་མ་དེ་སྤྱིང་རྗེ་རི་ཅམ་བ། །སྒྲེ་བ་དེ་ཅམ་བ་ཡི་སྒོ་ཆད་ཅིག །སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་  
སྤྱིང་རྗེ་ཙུ་ལ་མེད་དུ། །ངང་གིས་སྒྲེ་ན་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡི། །མཆན་ཉིད་ཆང་བར་  
གསུངས་ཤིང་འདི་ཡིས་ནི། །བྱམས་བ་ཆེན་པོ་སྒྲེས་བའི་ཆད་ཀྱང་ཤེས། །གཞན་  
ཡང་དེ་ལས་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་དེ། །གོམས་བའི་སྒྲོབས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
ཀྱི། །དོན་དུ་སྒྲ་མེད་རྫོགས་བྱང་ཐོབ་འདོད་ཀྱི། །སྒྲོན་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་བྱང་  
ཆུབ་སེམས། །འབད་ཙུ་ལ་མེད་པར་ལུགས་ཀྱིས་སྒྲེའོ་ཞེས། །སྒྲོན་སེམས་སྒྲེ་ལ་  
སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་དེ། །གོམས་བ་དགོས་པར་གསུངས་ཏེ་འདི་ཡིས་ནི། །སྒྲོན་སེམས་  
སྒྲེས་བའི་ཆད་ཀྱང་ཤེས་པར་བྱ། །ཐེག་བསྐྱེད་ལས་ཀྱང་རི་སྐད་དུ། །བཟང་དང་  
སྒྲོན་བའི་སྒྲོབས་ཅན་དང་། །འདུན་བཟན་བྱང་བར་འགྲོ་བ་ནི། །བྱང་ཆུབ་སེམས་  
དཔའ་གངས་མེད་གསུམ། །ཀུན་ཏུ་རྩོམ་བ་མཛད་བ་ཡིན། །ཞེས་བའི་གངས་མེད་  
གསུམ་གྱི་འགོ། །རྩོམ་བའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལའང་། །སེམས་ནི་དེ་འདྲ་སྒྲེ་  
དགོས་སོ། །དེས་ན་གོང་དུ་བཤད་བ་འདི་དག་གི། །སྤྱོད་ས་ནའང་མེད་པར་སེམས་

ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་བྱ་དེའི་ཆེད་དུ། །བདག་གི་དགེ་བ་  
འདི་དང་འདི་བཅོམ། །སྣམ་དུ་བསམ་པ་བསྐྱེད་པ་ཅམ་ཞིག་ལ། །འབྲུལ་ནས་མ་ཐོབ་  
པར་ཡང་ཐོབ་སྣམ་པའི། །མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་རྫོམས་པ་བཏན་བྱས་ཏེ། །བྱང་སེམས་  
གདམས་ངག་མཐིལ་དུ་ལེགས་བབྱང་ནས། །མི་སྦྱོང་གཞན་ཞིག་འཆོལ་ཞིང་འབད་  
བ་ཡིས། །ས་རྒྱ་མང་པོ་བཅད་པར་འདོད་པ་སྤང་། །དེ་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གནད་  
ཤེས་པས། །བལྟས་ན་བཞད་གད་འཆོར་བའི་གནས་ཡིན་ཏེ། །རྒྱལ་སྤྲུལ་དམ་པ་  
རྣམས་ཀྱི་བྱུགས་དམ་ཀྱི། །མཐིལ་དུ་བབྱང་ནས་བསྐྱལ་བ་དུ་མ་རུ། །སྦྱོང་བར་  
གཞུང་ལུགས་ཆེན་པོ་དུ་མ་ལས། །འབྱུང་ན་གོ་བ་ཅམ་ལས་མེད་རྣམས་  
ཀྱི། །གདམས་པའི་མཐིལ་དུ་བབྱང་ནས་སྦྱོང་དགོས་པ། །ལྟ་ཅི་དེ་ཡང་ལམ་གཞན་  
སྟོམ་མི་རུང་། །ཟེར་བ་མིན་གྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྦྱོང་གི། །སྟོར་ཡང་གདམས་པའི་  
མཐིལ་དུ་ལེགས་བབྱང་ནས། །བསྐྱེད་དགོས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ་སྦྱིར་བཏང་ལ། །སྤར་  
བཤད་པ་ལྟར་སྦྱོང་བ་མ་སྦྱེས་ཀྱང་། །ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་བསྐྱེད་བྱ་རྣམས་ཤེས་  
ཤིང་། །དེ་ལ་མོས་པ་ཆེན་པོ་བཏན་གྱུར་ན། །སྦྱོན་ལ་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་བྱང་  
སེམས་ཀྱི། །སྦྱོམ་པ་ཆོ་གས་བབྱང་ནས་དེ་རྗེས་སུ། །བྱང་སེམས་སྦྱོང་བའང་ཡོད་  
དེ་སྦྱོང་འཇུག་ཏུ། །སྦྱོན་ལ་སེམས་དཔའི་སྦྱོམ་པ་བབྱང་བའི་ཚུལ། །བཤད་ནས་དེ་ཡི་  
བསྐྱེད་བྱ་ཕྱིན་དུག་གི། །བསམ་གཏན་སྐབས་སུ་བྱང་སེམས་སྦྱོང་ལུགས་རྣམས། །རྒྱས་  
པར་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ་དེ་ལྟར་འདྲ། །དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་སྦྱོང་དུ་རུང་བ་ལའང་། །སྦྱོན་  
དུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྦྱང་དགོས་ཏེ། །པན་ཡོན་སེམས་དང་ཡན་ལག་བདུན་པ་  
དང་། །སྐབས་འགོ་རྒྱུད་སྦྱོང་བ་དང་བསྐྱེད་བྱ་རྣམས། །ཤེས་པར་བྱས་ནས་བསྐྱེད་  
འདོད་སྦྱོང་པའོ། །དེས་ན་ལམ་བཟོད་པ་ལ་སྦྱང་ཉིད་ཀྱི། །རྟོགས་པ་སྦྱངས་ནས་རིམ་

གྲིས་རྩེ་རྒྱས་སུ། །འགྲོ་དགོས་པ་ཡི་མིང་ཅམ་སྤང་ན་ཡང་། །དེ་དང་འབྲ་བར་བྱང་ཚུབ་  
སེམས་སྤངས་ནས། །རིམ་གྲིས་གོང་ནས་གོང་དུ་བྱང་ཞུགས་པར། །སོང་ནས་ས་ལམ་  
རིམ་གྲིས་བཟོད་པར་བྱེད། །དགོས་པ་ལ་ནི་མིང་ཡང་མི་སྤང་རོ། །འདི་ནི་རྒྱལ་བ་ཀུན་  
གྱི་བཟོད་གཅིག་ལམ། །པར་བྱིན་མན་ངག་མངོན་རྟོགས་རྒྱལ་ལས་ནི། །སེམས་བསྐྱེད་  
ཉེར་གཉིས་གསུངས་ལ་ཤིང་རྩ་ཆེ། །རྣམས་གྲིས་སེམས་བསྐྱེད་ཉེར་གཉིས་དེ་དག་  
གིས། །ས་ལམ་བཟོད་རྒྱལ་བཤད་ལས་ཤེས་པར་བྱ། །

གསུམ་པ་ལྷག་བསམ་སྒོམ་རྒྱལ་སྤར་བཤད་པ། །དེ་ལྟར་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྩེ་  
སྒོམ་པའི་མཐར། །ཀྱེ་མ་བདག་ལ་སྤྱག་ཅིང་ཡིད་འོང་བའི། །སེམས་ཅན་འདི་དག་  
འདི་ལྟར་བདེ་བས་ཤོངས། །སྤྱག་བསྐྱེད་གསུམ་གྲིས་མནར་ན་འདི་དག་ནི། །རི་  
ལྟར་བདེ་དང་འབྲུད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས། །ཐར་བར་བྱ་སྒྲམ་སེམས་ཤིང་སེམས་  
ཅན་རྣམས། །སྦྱིང་ལས་སྒོམ་པའི་ཁུར་དུ་འབྱེད་པ་ལ། །ཐ་ན་ཆོག་ཅམ་གྲིས་ཀྱང་  
སྒོ་སྦྱིང་བའོ། །འདི་ནི་བྱིན་ལན་གཙོ་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་། །ཅུང་ཟད་བྱང་མོད་འདིར་  
ནི་བདེ་བ་དང་། །འབྲུད་ན་སྒྲམ་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་བཟུལ་ན། །སྒྲམ་པའི་བྱམས་  
དང་སྦྱིང་རྩེས་མི་ཆོག་གི། །སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདག་གིས་པན་བདེ་ཀུན། །བསྐྱེད་  
པོ་སྒྲམ་པའི་བསམ་པ་འདྲེན་ལུས་པའི། །བྱམས་དང་སྦྱིང་རྩེ་སྦྱེ་བར་བསྐྱེད་བྱིར་  
རོ། །དེ་དག་ཀྱང་ནི་བྱིན་གྱི་ངོ་བོའི་སྐབས། །ཅམ་ལ་མིན་གྱི་བྱིན་རྩེས་ལ་སོགས་  
པའི། །སྦྱིང་ལམ་ཀུན་ཏུ་ལེགས་པར་བཞུགས་ནས། །རྒྱལ་དུ་བསྐྱེད་ན་སོགས་  
སམ་སྦྱིང་ཆེ་སྟེ། །སྒོམ་རིམ་བར་བར་སྦྱིང་རྩེ་ཆེན་པོ་དེ། །མཉམ་པར་བཞག་དང་  
མཉམ་པར་མ་བཞག་པའི། །སྦྱིང་ལམ་ཀུན་ཏུ་འང་རུང་སྟེ་དུས་ཀུན་ཏུ། །སེམས་  
ཅན་ཀུན་ལ་སྒོམ་པར་བྱ་གསུངས་ལ། །སྦྱིང་རྩེ་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་མཆོན་ཅམ་



སྟེ། །དམིགས་རྣམ་གང་སྐྱོང་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་འབྲ། །སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཅན་གྱི་  
མིས་ཀྱང་། །སེམས་ཀྱི་ཤིང་ནི་ཐོག་མ་མེད་དུས་ཅན། །ཉོན་མོངས་ཁ་བའི་ཁྱ་བས་རྒྱན་  
བསྟོས་པ། །རོ་ཞིམ་དངོས་པོར་བགྱིད་པར་མི་རུས་ལ། །ཡོན་ཏན་ཆུ་ཡི་ཐིགས་པས་  
ཅི་རུ་འགྱུར། །ཞེས་པས་དཔེར་ན་ཤིན་ཏུ་རོ་ཁ་བའི། །ཉིག་ཉའི་སྔར་བྱ་ཞིག་ལ་བྱར་ཁྱ་  
ཡི། །ཐིགས་པ་རེ་ཅམ་སྟུག་པས་མངར་བོ་རུ། །བསྐྱར་མི་རུས་ལྟར་ཉོན་མོངས་རོ་ཁ་  
བས། །ཐོག་མ་མེད་ནས་བསྟོས་པའི་སེམས་རྒྱད་ལ། །བྱམས་དང་སྟོང་རྗེ་ལ་སོགས་  
ཡོན་ཏན་རིགས། །གང་ཡང་སྟོམ་ཡུན་སྤང་སྤང་རེ་ཡིས་ནི། །ཅིར་ཡང་མི་འགྱུར་  
གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་པས། །ཤུགས་བྲག་རྒྱན་དུ་སྐྱོང་ལ་འབད་དགོས་སོ། །

གཉིས་པ་བྱང་ཆུབ་དོན་གཉིར་སྐྱང་བ་ནི། །སྤར་བཤད་རིམ་པས་བདས་  
ནས་གཞན་དོན་ལ། །བྱང་ཆུབ་དགོས་པར་མཐོང་ན་དེ་ཐོབ་འདོད། །སྐྱེད་པའང་ཡིན་  
མོད་འོན་ཀྱང་དེ་ཅམ་གྱིས། །མི་ཆོག་སྐྱབས་འགོའི་སྐྱབས་སུ་བཤད་པ་ལྟར། །བདེ་  
གཤེགས་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་དང་འཕྲིན་ལས་ཀྱི། །ཡོན་ཏན་བསམ་པའི་སྟོན་མ་ཐོག་  
མར་ནི། །དད་པ་རྗེ་འཕེལ་བྱ་ལ་དེ་ནས་ནི། །དད་པ་བྲག་པོས་འདུན་པའི་རྟེན་བྱེད་  
པར། །གསུངས་པས་སངས་རྒྱས་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ལ། །སྟོང་ནས་ཐོབ་འདོད་སྐྱེད་  
དེ་རང་དོན་ལའང་། །རྣམ་མཁྱེན་མེད་མི་རུང་ལ་ངེས་པ་བྲངས། །ཐིག་ཆེན་སེམས་  
བསྐྱེད་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་མང་ཡང་། །སྟོང་རྗེས་བྲངས་ཉེ་རང་གིས་བསྐྱེད་པ་ནི། །མཆོག་ཏུ་  
ཡེ་ཤེས་ཐུག་རྒྱའི་ཉིང་འཛིན་ལས། །བཤད་པར་སྟོམ་རིམ་དང་བོ་ལས་གསུངས་  
སོ། །གསུམ་པ་སྐྱངས་འབྲས་སེམས་བསྐྱེད་ངེས་བཟུང་བ། །སྟེ་ཡི་མཆོན་ཉིད་གོང་  
དུ་བྲངས་པ་ཡི། །མངོན་རྟོགས་རྒྱན་གྱི་ལུང་དོན་བཞིན་ཡིན་ལ། །དབྱེ་བ་སྔོང་བོ་  
བཀོད་པའི་མདོར་གསུངས་ལྟར། །རྒྱལ་སྤྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོན་འཇུག་

ལས། །འགྲོ་བར་འདོད་དང་འགྲོ་བ་ཡི། །བྲེ་བྲག་རི་ལྷ་ར་ཤེས་པ་ལྷར། །དེ་བཞིན་  
མཁས་པས་འདི་གཉིས་གྱི། །བྲེ་བྲག་རིམ་བཞིན་ཤེས་པར་བྱ། །ཞེས་པས་སྟོན་  
འཇུག་སེམས་བསྐྱེད་གཉིས་སུ་གསུངས། །འདི་ལ་བཞེད་ཚུལ་མང་དུ་སྒྲུང་ན་  
ཡང་། །སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་སུ། །གྲུར་ཅིག་སྙམ་བའང་འགྲུར་  
བར་བྱ་སྙམ་དུ། །བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སྟོན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ནས། །སྦྱོར་སོགས་  
སྟོད་པ་དག་ལ་སྟོབ་ཀྱང་རུང་། །མི་སྟོབ་ཀྱང་རུང་རི་སྟོད་བྱང་སེམས་གྱི། །འཇུག་  
སྟོམ་མ་བཟུང་སྟོད་པ་ཉམས་ལེན་གྱི། །བྱ་བས་དངོས་སུ་མ་ཟིན་དེ་སྟོད་དུ། །སྟོན་  
སེམས་ཡིན་ལ་འཇུག་སྟོམ་ལེགས་བཟུང་ནས། །སྟོད་པ་ཉམས་ལེན་བྱ་བས་ཟིན་པ་  
དེ། །འཇུག་སེམས་ཡིན་ཏེ་སྟོམ་རིམ་དང་པོ་ལས། །འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་  
གྲུར་ཅིག་ཅས། །ཐོག་མར་དོན་དུ་གཉེར་གང་སྟོན་པའི་སེམས། །གང་ཞིག་སྟོམ་པ་  
བཟུང་སྟེ་ཆོགས་ནམས་ལ། །ཞུགས་པ་དེ་ནི་འཇུག་པའི་སེམས་སུ་བཤད། །གཉིས་  
པ་རྒྱལ་སྙམ་ཞི་བ་ལྟའི། །གཞུང་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱུང་ལ་གསུམ། །བདག་གཞན་བརྗེ་  
དང་མ་བརྗེས་པའི། །པན་ཡོན་ཉེས་དམིགས་བསམ་པ་ནི། །ཞི་བ་ལྟ་ཡི་སྟོད་འཇུག་  
ལས། །གང་ཞིག་བདག་དང་གཞན་ནམས་ནི། །སྐྱུར་དུ་བསྐྱབ་པར་འདོད་པ་  
དེས། །བདག་དང་གཞན་དུ་བརྗེ་བྱ་བ། །གསང་བའི་དམ་པ་སྐྱུད་པར་བྱ། །ཞེས་དང་  
གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་རི་སྟོད་པ། །དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་  
ལས་བྱུང་། །འཇིག་རྟེན་སྐྱུག་བསྐྱེད་རི་སྟོད་པ། །དེ་ཀུན་བདག་བདེ་འདོད་ལས་  
བྱུང་། །མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་དགོས་ཏེ། །བྲིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་། །སྐབ་པ་  
གཞན་གྱི་དོན་མཛད་པ། །འདི་གཉིས་གྱི་ནི་བྱང་པར་སྟོས། །བདག་བདེ་གཞན་གྱི་  
སྐྱུག་བསྐྱེད་དག །ཡང་དག་བརྗེ་བར་མ་བྱས་ན། །སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་མི་འགྲུབ་

ཅིང་། །འཁོར་བ་ན་ཡང་བདེ་བ་མེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་ཉིད་ལ། །གཅེས་  
 བར་འཛིན་པ་སྤྱད་ཀྱན་སྒོ། །གཞན་ལ་གཅེས་པར་འཛིན་པ་ནི། །ཕུན་ཚོགས་ཀྱན་  
 གྱི་གནས་སུ་བསམ། །བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་བསམ་པ་ཡང་། །གོམས་ན་སྤྱེད་པར་  
 ལུས་པ་ནི། །སྤར་ནས་རང་གི་དག་བྱེད་པ། །མིང་ཐོས་ན་ཡང་སྒྲག་པ་ཞིག །ཕྱིས་  
 སུ་མཐུན་ནས་མཛེས་བ་ན། །དེ་ཉིད་མེད་ན་མི་དགའ་ལྟར། །སྒྲོ་ནི་གོམས་པའི་རྗེས་  
 འགོ་བས། །བདག་ཉིད་ལ་ནི་གཞན་བཞིན་དང་། །གཞན་ལ་བདག་བཞིན་ལྟ་བ་  
 ཡང་། །གོམས་ན་སྤྱེ་སྤྱེ་དེ་ཉིད་ལས། །དགའ་ལས་ཕྱིར་སྒྲོག་མི་བྱ་སྟེ། །འདི་ལྟར་  
 གོམས་པའི་མཐུ་ཡིས་ནི། །གང་གི་མིང་ཐོས་འཛིགས་པ་ཡང་། །དེ་ཉིད་མེད་ན་མི་  
 དགར་འགྱུར། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །བདག་གི་ཕྱས་ནི་གཞན་དག་  
 ཏུ། །གཞག་པ་དེ་ལྟར་དགའ་བ་མེད། །ཅེས་སོགས་ཉེ་གཞན་གྱི་ཕྱས། །རང་ཕྱས་  
 མིན་པས་དེ་ལ་ནི། །རང་སྒྲོ་རི་ལྟར་སྤྱེད་སྟམ་ན། །ཕྱས་འདི་པ་མའི་ཁུ་ཁག་  
 ལས། །བྱུབ་པ་ཡིན་པས་གཞན་ཕྱས་ཀྱི། །ཆ་ཤས་དག་ལས་བྱུབ་ན་ཡང་། །སྒྲོན་  
 གོམས་དབང་གིས་རང་འཛིན་པ། །སྤྱེ་ལྟར་གཞན་གྱི་ཕྱས་ལ་ཡང་། །རང་གི་བཞིན་  
 ཏུ་གཅེས་འཛིན་པ། །གོམས་ན་སྤྱེ་སྤྱེ་དེ་ཉིད་ལས། །དེ་བས་རི་ལྟར་གཞན་དག་  
 གི། །ཁུ་ཁག་གི་ཐིགས་པ་ལ། །སྤྱོད་ཀྱིས་རང་འཛིན་བྱས་པ་ལྟར། །དེ་བཞིན་  
 གཞན་ལ་གོམས་པར་གྱིས། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་པན་ཡོན་དང་། །ཉེས་དམིགས་ལེགས་  
 བར་བསམ་པ་ནི། །སྤྱིང་ནས་སྒྲོམ་ལ་སྒྲོ་བྱུགས་བསྤྱེད། །བདག་གཞན་བརྗེ་བ་  
 གོམས་བྱས་ན། །སྤྱེད་ལུས་པར་ཡང་མཐོང་བ་དེས། །རི་ལྟར་སྒྲོམ་པའི་རིམ་པ་  
 ནི། །བདག་གཞན་བརྗེ་བ་སྒྲོམ་ཞེས་པ། །གཞན་ལ་ང་འོ་སྟམ་པ་དང་། །དེ་ཡི་མིག་  
 སོགས་ང་ཡི་འོ། །སྟམ་ཏུ་སྤྱོད་པ་མ་ཡིན་ཀྱི། །རང་ལ་གཅེས་པར་འཛིན་པ་

དང་། །གཞན་ལ་ཡལ་བར་འདོར་བའི་སྒོ། །གོ་ས་བརྗེས་ཏེ་གཞན་དག་ལ། །བདག་  
ཉིད་ལྟ་བུར་གཅེས་འཛིན་ཅིང་། །རང་ཉིད་ལ་ནི་གཞན་དག་ལྟར། །ཡལ་བར་འདོར་  
བའི་སྒོ་སྐྱེད་པའོ། །དེ་ཕྱིར་བདག་གི་བདེ་བ་དང་། །གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་བརྗེས་  
ཡང་། །རང་ཉིད་གཅེས་འཛིན་དགྲར་བསྐྱས་ནས། །རང་བདེར་ཆེད་ཆེར་བྱེད་པ་  
འགོག་། །གཞན་དག་གཅེས་འཛིན་ཡོན་ཏན་དུ། །བསྐྱས་ནས་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་  
བ། །ཡལ་བར་འདོར་བ་བཀག་ནས་དེ། །སེལ་ལ་ཆེད་ཆེར་བྱེད་པ་སྟེ། །མདོར་ན་  
རང་གི་བདེ་བ་ལ། །མི་ལྟ་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་བ། །བསལ་བའི་དོན་དུ་འཇུག་  
པའོ། །སྒོ་དེ་སྒྲིང་ལ་གོགས་གཉིས་ཏེ། །རང་དང་གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱད་གི་རྟེན་དུ་  
འགྱུར་བ་བདག་གཞན་གཉིས། །སྒྲི་སེར་ལྟ་བུར་སོ་སོ་བར། །རིས་སུ་བཅད་ནས་  
བྱབ་པར་འཛིན། །དེ་ནས་དེ་ལ་བརྟེན་པ་ཡི། །བདེ་སྤྱད་རང་ལ་བྱང་བ་ལ། །འདི་ནི་  
ང་ཡི་ཡིན་པས་ན། །བསྐྱབ་པའམ་བསལ་བར་བྱ་སྟམ་དང་། །གཞན་ལ་བྱང་ཆེ་འདི་  
དག་ནི། །གཞན་གྱི་ཡིན་པས་སྟམ་པ་ཡིས། །ཡལ་བར་འདོར་བའི་དེའི་གཉེན་  
པོར། །བདག་གཞན་དོ་སོ་ཉིད་ཀྱིས་ནི། །སོ་སོར་རིས་སུ་ཆད་པ་མེད། །པན་ཚུན་  
ལྟོས་ནས་རང་ཉིད་ལ། །གཞན་གྱི་སྒོ་སྐྱེ་གཞན་ལ་ཡང་། །བདག་གི་སྒོ་ནི་སྐྱེ་བའི་  
ཕྱིར། །དཔེར་ན་པ་རིར་འདི་དོས་ནས། །པ་རིའོ་སྟམ་པའི་སྒོ་སྐྱེ་ཡང་། །པ་རིར་ཕྱིན་  
ན་ཚུར་རིའི་སྒོ། །སྐྱེ་བ་བཞིན་ཏེ་བསྐྱབ་བཅུས་ལས། །བདག་གཞན་མཉམ་ཉིད་  
གོམས་བྱས་པས། །བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་བརྟན་པར་འགྱུར། །བདག་དང་གཞན་ཉིད་  
ལྟོས་པ་སྟེ། །པ་རོལ་ཚུ་རོལ་ཇི་བཞིན་རྩན། །དོགས་དེ་རང་གི་པ་རོལ་མིན། །གང་  
ལ་ལྟོས་ན་ཚུ་རོལ་འགྱུར། །བདག་ཉིད་རང་གིས་མ་བྱབ་ན། །གང་ལ་ལྟོས་ཏེ་གཞན་  
དུ་འགྱུར། །ཞེས་སོ་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱིས། །བདག་ལ་གནོད་པར་མི་འགྱུར་

བས། །དེ་དག་སེལ་བྱིང་མི་འབད་དོ། །སྙམ་བཤེས་གཤམ་དེ་བསལ་བ་ནི། །ད་ལྟ་  
 བས་ཆེ་སྤྱད་བསལ་བར། །དོགས་ནས་གཞོན་ཆེ་མོར་སོག་པ། །དགོས་མེད་འགྱུར་ཏེ་  
 བས་པ་ཡི། །སྤྱད་བསལ་གྱིས་ནི་གཞོན་པ་ལ། །མི་གཞོན་བྱིང་དང་དེ་བཞིན་དུ། །སྤྱེ་  
 བ་སྤྱེ་ལོ་སྤྱེ། །ཆོ་བ་སྤྱེ་ཞག་སྤྱེ། །སྤྱོད་བྱི་ལོ་སོགས་ལའང་མཚུངས། །གལ་  
 ཏེ་རང་གི་སྤྱད་བསལ་ནི། །རང་ཉིད་གྱིས་ནི་སེལ་དགོས་ན། །རྒྱུ་བཤེས་ཆེར་མ་ལག་  
 བ་ཡིས། །སེལ་བ་ལ་ནི་དོན་མེད་དེ། །རྒྱུ་ལག་གཉིས་པོ་གཞན་ཡིན་བྱིང་། །དེ་  
 རྒྱུ་དུ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས། །གལ་ཏེ་དེ་ལ་སྤྱད་བསལ་བས། །བདག་ལ་མི་གཞོན་  
 བྱིང་མི་སྤང་། །མ་འོངས་པ་ཡི་སྤྱད་བསལ་ཡང་། །གཞོན་མི་བྱེད་ན་དེ་ཅིས་  
 སྤང་། །བདག་གི་དེ་ནི་སྤང་སྙམ་བཤེས། །ནམ་པར་རྟོག་དེ་ལོག་པ་སྟེ། །འདི་ལྟར་གི་  
 བ་གཞན་ཉིད་ལ། །སྤྱེ་བའང་གཞན་ཉིད་ཡིན་བྱིང་རོ། །གང་ཆེ་གང་གི་སྤྱད་བསལ་  
 གང་། །དེ་ནི་དེ་ཉིད་གྱིས་སྤང་ན། །རྒྱུ་བཤེས་སྤྱད་བསལ་ལག་པས་མིན། །ཅི་བྱིང་  
 དེས་ནི་དེ་སྤང་བྱ། །ཞེས་སོ་གལ་ཏེ་ཁྱ་གཞོན་གཉིས། །རྒྱུད་གཅིག་ཡིན་ལ་རྒྱུ་  
 ལག་གཉིས། །ཆོགས་པ་གཅིག་པ་ཡིན་པས་ན། །རང་གཞན་གཉིས་དང་མི་འབྲ་  
 བའོ། །སྙམ་ན་རྒྱུ་དང་ཆོགས་པ་ནི། །རྒྱུ་ཅིག་མང་པོ་ཆོགས་པ་དང་། །ཆ་ཤས་  
 མང་པོ་ཆོགས་པ་ལ། །བཏགས་པ་ཡིན་གྱི་རང་སྤྱེ་བཤེས། །རོ་བོ་མེད་ལ་རང་གཞན་  
 གྱི། །བདག་ཀྱང་ཆོགས་རྒྱུ་དེ་ལ་འཛོག་ །དགོས་པས་བདག་གཞན་སྟོས་བཞག་  
 ཅམ། །མིན་པའི་རོ་བོས་བྱུབ་པ་མེད། །དེ་རྒྱུ་དུ་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །རྒྱུ་དང་  
 ཆོགས་ཞེས་བྱ་བ་ནི། །འབྲེང་བ་དམག་ལ་སོགས་བཞིན་རྒྱུ། །ཞེས་སོ་འོན་ཀྱང་  
 ཐོག་མེད་ནས། །རང་ཉིད་གཅེས་འཛིན་གོམས་པས་ན། །རང་གི་སྤྱད་བསལ་མི་  
 བཟོད་པ། །ཡིན་པས་གཞན་ལའང་གཅེས་འཛིན་སྟོ། །གོམས་ན་དེ་ཡི་སྤྱད་བསལ་

ལའང། །མི་བཟོད་པ་ནི་སྐྱེ་བ་ཡིན། །དེ་ལྟར་བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་གོགས། །བསམ་  
ནས་སྒོམ་པའི་ཚུལ་དངོས་ནི། །བདག་ལ་ཆགས་པས་གཅེས་འཛིན་པ། །འདིས་ནི་  
འཁོར་བ་ཐོག་མེད་ནས། །ད་བར་མི་འདོད་སྣ་ཆོགས་བསྐྱེད། །རང་ཉིད་སྤྱན་སྤུམ་  
ཆོགས་པ་ཅིག །བྱེད་པར་འདོད་ཀྱང་རང་གི་དོན། །གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ་ཐབས་མིན་  
ལ། །ཞུགས་པས་བསྐྱལ་བ་བགྱངས་ཡས་པ། །སོང་ཡང་རང་དང་གཞན་གྱི་  
དོན། །གང་ཡང་མ་གྲུབ་དེ་ཅུམ་དུ། །མ་ཟད་སྤྱག་བསྐྱལ་ཁོ་ནས་མནར། །རང་དོན་  
སྤྱབ་འདོད་བསམ་པ་དེ། །གཞན་ལ་སྒོམ་ནས་གཞན་གྱི་དོན། །བསྐྱབ་ལ་ཞུགས་ན་  
ཆེས་ཤིན་དུ། །སྤྱ་བར་མཛོན་པར་སངས་རྒྱས་ནས། །རང་དང་གཞན་གྱི་དོན་ཐམས་  
ཅད། །སྤྱན་སྤུམ་ཆོགས་པར་འགྱུར་བ་ལ། །གདོན་མི་བླ་སྟེ་དེ་ལྟ་བུ། །མ་བྱས་པ་  
ཡིས་བྱ་དགའ་ལ། །དོན་མེད་པ་ཡིས་དུས་འདས་སོ། །ད་ནི་དེ་ལྟར་ཤེས་བྱས་  
ལ། །དགྲ་ཡི་གཙོ་བོ་བདག་གཅེས་འཛིན། །བྱན་པ་ཤེས་བཞིན་ལེགས་བསྟེན་  
ནས། །འབད་པ་དུ་མས་མ་སྐྱེས་པ། །མི་སྐྱེད་སྐྱེས་པ་རྒྱན་གཅད་དོ། །སྤུམ་པའི་  
ངེས་པ་བརྟན་བྱས་ཏེ། །རང་ཉིད་གཅེས་འཛིན་འགོག་པ་ལ། །འབད་པར་བྱ་སྟེ་སྤྱོད་  
འཇུག་ལས། །འདི་ཡིས་བརྒྱ་ཕྱག་ཐམས་ཅད་དུ། །འཁོར་བར་བདག་ལ་གཞོད་པ་  
བྱས། །ཡིད་ཁྱོད་རང་དོན་བྱེད་འདོད་པས། །བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་འདས་གྱུར་  
ཀྱང། །ངལ་བ་ཆེན་པོ་དེ་ལྟ་བུས། །ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྱག་བསྐྱལ་འབའ་ཞིག་བསྐྱབས། །ཞེས་  
དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྱ་དུས་སུ། །ལས་འདི་བྱས་པར་  
གྱུར་ན་ནི། །སངས་རྒྱས་སྤྱན་སྤུམ་བདེ་མིན་པ། །གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་འགྱུར་  
མི་སྲིད། །ཅེས་སོ་དེ་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི། །ཁ་འཛིན་ཕྱོགས་སྐྱོར་མི་བྱ་བར། །ལུས་  
དང་ལོངས་སྤྱོད་དག་ཅ་ནམས། །ལྟོས་པ་མེད་པར་སེམས་ཅན་ལ། །གཏོང་སྒོ་ཡང་



ཡང་སྦྱང་བ་དང་། །གང་ལ་བཏང་བ་དེ་ཡི་དོན། །སྦྱབ་པར་བྱ་དགོས་དེ་དག་  
ལ། །ལོག་པར་སྦྱབ་པ་མི་རིགས་པས། །ལུས་ལ་སོགས་ལ་རང་དོན་དུ། །དམིགས་  
བའི་སྒོ་ནི་དགག་བྱ་སྟེ། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་སྦྱང་འཇུག་ལས། །བདག་ནི་གཞན་གྱི་  
དབང་གུར་ཞེས། །ཡིད་ཁྱོད་དེས་བར་ཤེས་གིས་ལ། །སེམས་ཅན་གུན་དོན་མ་  
གཏོགས་པར། །ད་ནི་ཁྱོད་གིས་གཞན་མི་བསམ། །གཞན་དབང་མིག་ལ་སོགས་པ་  
ཡིས། །རང་དོན་བསྦྱབ་པར་རིགས་མ་ཡིན། །དེ་དོན་མིག་ལ་སོགས་པ་ཡིས། །དེ་  
ལ་ལོག་པར་བྱ་མི་རིགས། །ཞེས་སོ་ལུས་སོགས་གཞན་དོན་དུ། །དམིགས་པ་ཤོར་  
ཏེ་རང་དོན་ལ། །དམིགས་པའམ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས། །གཞན་ལ་གཞོད་  
བའི་སྒྲིབ་བྱེད་ན། །འདིས་ནི་སྤར་ཡང་མཐའ་མེད་བའི། །གཞོད་ལ་སྦྱར་ཞིང་ད་དུང་  
ཡང་། །པན་པ་ལྟ་བུར་བཅོས་པ་ལ། །འཁྱལ་ནས་དེ་ཡི་དབང་སོང་ན། །སྤྱག་བསྐྱལ་  
ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་སྟེད། །སྦྱམ་ནས་དགག་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །ཁྱོད་གིས་ཁོ་བོ་གར་  
བརྒྱག་པའི། །སྟོན་གྱི་དུས་དེ་གཞན་ཡིན་ཏེ། །ངས་མཐོང་ཁྱོད་ད་གང་དུ་འགོ། །ཁྱོད་  
གྱི་དེགས་པ་གུན་གཞོམ་བྱ། །ད་དུང་བདག་ལ་རང་གི་དོན། །ཡོད་སྟུང་སེམས་པ་  
དེ་དོར་ཅིག །བདག་གིས་གཞན་ལ་ཁྱོད་བཅོངས་གིས། །སྟོ་བར་མ་སེམས་ཞོ་ཤ་  
ལུལ། །གལ་ཏེ་བག་མེད་གུར་ནས་ཁྱོད། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་མ་བྱིན་ན། །ཁྱོད་  
གིས་ཁོ་བོ་དཔྱལ་བ་ཡི། །སྤངས་མ་རྣམས་ལ་བྱིན་ཏུ་ངས། །དེ་ལྟར་ཁྱོད་གིས་རེ་  
ལྟ་ཞིག །ཁོ་བོ་བྱིན་པས་ཡུན་རིང་སྤྱག་ །ད་ནི་ཁོན་རྣམས་བན་བྱས་ཏེ། །ཁྱོད་ནི་  
རང་དོན་སེམས་པ་གཞོམ། །ཞེས་སོ་དེ་བཞིན་གཞན་དག་ལ། །གཅེས་འཛིན་པན་  
ཡོན་ཡང་དང་ཡང་། །བསམ་སྟེ་སྟོང་ནས་སྟོ་ཤུགས་བསྟེད། །གཞན་དག་ཡལ་བར་  
འདོར་བའི་སྟོ། །མ་སྟེས་པ་ནི་མ་སྟེད་ཅིང་། །སྟེས་པ་རྒྱན་གཅོད་གཞན་དག་

ལ། །པན་དང་སྤྱག་དང་ཡིང་ཡོང་སྒོ། །ཅི་སྒྱེའི་སྒོ་ནས་རང་ཉིད་ལ། །གཅེས་པར་  
འཛིན་བཞིན་གཞན་དག་ལ། །གཅེས་པར་འཛིན་པ་སྦྱེད་བྱ་སྟེ། །གཞན་རྣམས་  
བདག་བཞིན་བཟུང་བར་བྱ། །ཞེས་སོ་དེས་ན་སེམས་ཅན་ལ། །གཅེས་པར་འཛིན་  
པ་སྦྱེ་བའི་རྒྱུ། །འིན་ཐུག་པ་འཕ་པན་འདོགས་པར། །མཐོང་བ་དགོས་ལ་དེ་ཡང་  
ནི། །ས་བོན་གྱང་བོ་བཏབ་པ་ལས། །སྟོན་ཐོག་བཟང་མང་འབྱུང་མཐོང་ན། །ཞིང་ས་  
གཤིན་པོ་གང་དེ་ལ། །གཅེས་སྤྱས་བྱེད་པའི་སྒོ་སྦྱེ་ལྟར། །འགོ་བ་སེམས་ཅན་ཞིང་  
ལས་ཀྱང་། །སྦྱིན་སོགས་ས་བོན་བཏབ་པ་ལས། །གནས་སྤྱབས་མཐར་སྤྱག་བདེ་  
ལེགས་ཀྱན། །འབྱུང་ལ་ངེས་པ་རྟེན་གྱུར་ན། །གཅེས་འཛིན་སྦྱེ་བས་སེམས་ཅན་  
གྱི། །ཞིང་ལས་འབྲས་བཟང་འབྱུང་བའི་ཚུལ། །བསམ་པར་བྱ་སྟེ་སྦྱོང་འཇུག་  
ལས། །སེམས་ཅན་རྣམས་དང་རྒྱལ་བ་ལས། །སངས་རྒྱས་ཆོས་འབྱུང་འབྲ་བ་  
ལ། །རྒྱལ་ལ་གྲུས་བྱེད་དེ་བཞིན་དུ། །སེམས་ཅན་ལ་མིན་ཅི་ཡི་ཚུལ། །ཞེས་སོ་དེ་  
ཡང་སེམས་ཅན་གཞན། །བསད་ན་ངན་འགོ་སྤྱང་འགྱུར་ཞིང་། །སྟོག་གཅོད་པ་ལས་  
ཐར་བྱས་ན། །བདེ་འགོར་སྦྱེ་ཞིང་ཆེ་རིང་དང་། །གཞན་ལ་མ་བྱིན་ལྷངས་པ་  
དང་། །ལོངས་སྦྱོང་སྦྱིན་པར་བཏང་བ་དང་། །ཞེ་སྤང་ངན་སེམས་སྦྱེད་པ་དང་། །བྱམས་  
དང་སྦྱང་རྩེ་སྒྲིམ་པ་ལས། །འབྲས་བྱ་ངན་འགོའི་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་། །བདེ་འགོའི་བདེ་བ་  
སྦྱང་འགྱུར་བ། །སོགས་དང་ཁྱད་པར་དེ་དག་ལ། །དམིགས་ནས་བྱང་སེམས་སྦྱེད་པ་  
དང་། །དེ་དག་དོན་དུ་སྦྱིན་པ་སོགས། །རྒྱལ་སྤྱས་སྦྱོང་པ་རྣམས་སྤྱབ་པས། །རྫོགས་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་། །འཐོབ་འགྱུར་དེ་ལ་རག་ལས་ཤིང་། །སེམས་ཅན་  
གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་ནི། །སྦྱིན་པ་ལ་སོགས་ཆོགས་རྫོགས་པར། །སེམས་ཅན་མགྱ་  
བྱའི་ཆོགས་བཅད་ལས། །གསུངས་པ་ལྟར་དུ་བསམ་པར་བྱ། །སེམས་འགྲེལ་ལས་

ཀྱང་རི་སྐད་དུ། །འཛིག་ཉེན་བདེ་འགྲོ་ངན་འགྲོ་ཡི། །འདོད་དང་མི་འདོད་འབྲས་བྱ་  
 དེ། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་པན་པ་དང་། །གཞོད་པ་ལས་ནི་འབྱུང་བར་གྱུར། །སེམས་  
 ཅན་བཏེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི། །གོ་འཕང་སྒྲ་མེད་ཉིད་འགྱུར་ན། །ལྟ་དང་མི་ཡི་  
 ལོངས་སྟོད་གང་། །ཆངས་དང་དབང་པོ་བྲག་པོ་དང་། །འཛིག་ཉེན་སྐྱོང་བས་བསྟེན་  
 དེ་དག། །སེམས་ཅན་པན་པ་ཙམ་ཞིག་གིས། །མ་བྲངས་པ་ནི་འགྲོ་གསུམ་འདིར། །འགའ་  
 ཡང་མེད་ལ་མཆར་ཅི་ཡོད། །སེམས་དབྱལ་དུད་འགྲོ་ཡི་དྲགས་སུ། །སྤྱག་བསྐྱལ་  
 རྣམ་པ་དུ་མའི་དངོས། །སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སྐྱོང་བ་གང་། །དེ་ནི་སེམས་ཅན་  
 གཞོད་ལས་བྱུང་། །བགྲེས་སྒྲོམ་པན་ཚུན་རྟེན་པ་དང་། །གཟེར་བ་ཡི་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་  
 ཉིད། །བརྒྱུག་པར་དཀའ་ཞིང་བདེ་མེད་དེ། །སེམས་ཅན་གཞོད་པའི་འབྲས་  
 བྱའོ། །ཞེས་པས་གནས་སྐབས་མཐར་ཐུག་གི། །བདེ་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་  
 ལ། །པན་བཏགས་པ་ཡི་འབྲས་བྱ་དང་། །ངན་སོང་གསུམ་གྱི་མི་བཟད་པའི། །སྤྱག་  
 བསྐྱལ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་ལ། །གཞོད་པ་བྱས་པའི་འབྲས་བྱར་གསུངས། །ཉན་  
 ཐོས་འབྲས་བྱ་དམན་པ་ནི། །གཞན་དོན་ཆེད་ཆེར་མ་བྱས་པས། །ཡིན་ལ་རྫོགས་  
 པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས། །འབྲས་བྱ་མཐར་ཐུག་བརྟེས་པ་ནི། །གཞན་དོན་ཆེད་ཆེར་  
 བྱས་པ་ལས། །བྱང་ཆུབ་བསམ་ནས་རང་དོན་ལ། །སྐད་ཅིག་གཅིག་ཀྱང་ཆགས་  
 པར་ནི། །རིགས་པ་མིན་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཆགས་བྲལ་  
 བ། །དུག་བཞིན་འབད་པས་སྤང་བར་བྱ། །ཉན་ཐོས་རྣམས་ནི་ཆགས་བྲལ་  
 བས། །བྱང་ཆུབ་དམན་པ་ཐོབ་མིན་ནམ། །སེམས་ཅན་ཡོངས་སུ་མ་དོར་  
 བས། །རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ། །དེ་ལྟ་པན་དང་མི་པན་པའི། །འབྲས་  
 བྱ་འབྱུང་བར་བཅད་པ་ན། །དེ་དག་སྐད་ཅིག་གཅིག་ཀྱང་ནི། །རང་དོན་ཆགས་ཤིང་

རི་ལྷ་མོ་གནས། །ཞེས་སོ་དེས་ན་གཞན་དོན་ལ། །གཅིག་ཏུ་གཞོལ་དང་མཐར་ཐུག་  
གི་ཁྲ་མེད་འབྲས་བུ་བྱང་སེམས་ཀྱི། །ཐུ་གུ་ལས་ནི་ལེགས་འབྱུང་བར། །ཤེས་ཤིང་  
དེ་ཡི་ཅ་བ་ནི། །སྙིང་རྗེར་གཟིགས་ནས་རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས། །དེ་དག་སྒྲོམ་པ་ལྷུང་  
ལེན་པ། །ཆེ་ཆེར་གོམས་པས་བརྟན་གྱུར་ན། །ཤིན་ཏུ་བྱ་དགའ་རྒྱབས་ཆེན་  
པོའི། །རྒྱལ་སྤྲུལ་སྒྲིད་པ་ཐམས་ཅད་ལ། །རང་དབང་མེད་པར་འཇུག་འགྱུར་ཏེ། །དེ་  
ལྷ་མོ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་འགྲེལ་ལས། །སྙིང་རྗེ་བརྟན་པའི་ཅ་བ་ཅན། །བྱང་སེམས་ཐུ་  
གུ་ལས་བྱུང་བ། །གཞན་དོན་གཅིག་འབྲས་བུ་རྒྱལ་ནི། །རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་རྣམས་  
སྒྲོམ་པར་བྱེད། །གང་ཞིག་གོམས་པས་བརྟན་པ་ནི། །གཞན་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་  
བྱེད་རྣམས། །བསམ་གཏན་བདེ་བ་དོར་ནས་ཀྱང་། །མནར་མེད་པར་ཡང་འཇུག་  
པར་བྱེད། །འདི་ནི་ངོ་མཆར་འདི་བསྐྱགས་འོས། །འདི་ནི་དམ་པའི་རྒྱལ་ལུགས་  
མཆོག་། །ཅེས་སོ་མདོར་ན་ཐེག་ཆེན་གྱི། །ཅ་བ་རྒྱགས་དང་མི་རྒྱགས་དང་། །རང་  
ཉིད་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་བའི། །གསེབ་ཏུ་ཚུད་དང་མི་རྒྱུད་པ། །ཐམས་ཅད་བྱང་སེམས་  
རིན་པོ་ཆེ། །འདི་ལ་ཐུག་པས་དུས་ཀུན་ཏུ། །འདི་ལ་སྒོ་སྐྱེད་ཅི་བྱུང་ལྟ། །སྐྱེས་ན་  
ལེགས་ལ་མ་སྐྱེས་ནའང་། །རི་མི་སྤྲུལ་པར་མི་སྤྲོད་པར། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཆོག་  
སྤྱོད་པའི་རྒྱལ། །སྟོན་པའི་དགོ་བཤེས་ཏུ་བསྟེན། །སྤྱོད་པའི་གྲོགས་དང་ཏུག་  
ཏུ་འགྲོགས། །སྤྱོད་རྒྱལ་སྟོན་པའི་གསུངས་རབ་དང་། །དགོངས་འགྲེལ་རྣམས་ལ་  
ལེགས་པར་ལྟ། །དེའི་རྒྱུར་ཆོགས་སོགས་སྤྱི་བ་བ་སྤྱོད་། །རང་གིས་རྒྱལ་བཞིན་སྒོ་  
སྤྱངས་ན། །ས་ཐོན་ཆང་བར་ཐོབ་དེས་པས། །དོན་ཆེན་ལས་ལ་ཡིད་དགའ་  
བས། །འབད་པར་རིགས་ཏེ་ངོ་ཐོ་ཡིས། །ཐེག་ཆེན་ཆོས་སྒྲོར་འཇུག་འདོད་  
པས། །ཐུན་སེལ་གཤུང་བ་ཞི་བྱེད་པ། །ཉི་ཟླ་ལྷ་བུའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས། །བསྐྱེད་པར་

འབད་བས་སྐྱེ་ཡང་བྱང་། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་སེམས་མཆོག་དེ་སྐྱེས་པའི། །ཆད་ནི་  
སྤར་བཤད་པ་ལས་ཤེས་པར་བྱ། །

བཞི་བ་ཆོ་གས་བཟུང་ལ་མ་ཐོབ་པ། །ཐོབ་པར་བྱེད་དང་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་  
པར། །སྤང་དང་ཉམས་ན་ཕྱིར་བཅོས་བཅའ་ཐབས་གསུམ། །དང་པོ་ལ་ཡང་སྦྱོར་  
དངོས་རྗེས་གསུམ་ལས། །སྦྱོར་བ་རིམ་ལྔ་བྱ་ཆུལ་བསྟན་རིམ་ལས། །བདེར་  
གཤེགས་སྤྲས་བཅས་སྐྱེ་གཟུགས་མཆོད་རྟེན་དང་། །དམ་ཆོས་འཕགས་པའི་  
ཆོགས་མཆོག་སྒྲ་མ་ལ། །ཆོ་ག་རིམ་བཞིན་མཐུལ་བྱས་ནས་ནི། །བསོད་ནམས་  
ཅི་རུས་བསག་ཕྱིར་སྟ་གོན་བྱ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་སྐྱེད་སྒྲོམ་པ་མཆོག་ལྟ་  
ཞིང་། །ཐེག་ཆེན་བསྐྱབ་གཞི་ལེགས་སྤངས་བཅེ་ལྟར་པ། །ཆོ་ག་བཟང་པོ་རྗེས་  
འཛིན་སྒྲ་མ་ལ། །རབ་བྱས་གསོལ་གདབ་ཅི་རུས་ཆོགས་བསགས་བྱ། །ཞེས་དང་  
དངོས་གཞིའི་ཆོ་ག་དེ་ཉིད་ལས། །དེ་ནས་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་བྱང་དོན་དུ། །རྣམ་པ་  
ཀུན་གྱི་མཆོག་ལྟར་སངས་རྒྱས་ཉིད། །རབ་ཏུ་དོན་གཉིར་དམིགས་པ་ཀུན་བྲལ་  
བ། །སྦྱོང་ཉིད་སྦྱོང་རྗེའི་སྦྱོང་བོ་ཅན་གྱི་སེམས། །རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཀུན་གྱི་རྗེས་  
སློབ་པས། །བྱང་ཆུབ་སྦྱོང་བོའི་མཐར་ཐུག་རབ་བརྟན་གཟུང་། །ཞེས་དང་རྗེས་གྱི་བྱ་  
བ་དེ་ཉིད་ལས། །དེ་ལ་སོགས་པའི་དགེ་ཆོགས་མང་བསགས་ཀུན། །འགྲོ་བའི་དོན་  
ཕྱིར་ཀུན་མཁྱེན་རྒྱ་མཆོར་བསྟོ། །བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འདི་ཡོངས་སུ་བསྐྱུང་དོན་  
དུ། །བསྐྱབ་གཞི་མདོར་བསྐྱས་ལེགས་པར་བདེའ་སྤྲད་བྱ། །ཞེས་པ་ལྟར་ཏེ་རྒྱས་  
པར་ལམ་རིམ་ལས། །ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་སློབ་དཔོན་མེད་པར་ཡང་། །སེམས་བསྐྱེད་  
ཆོ་གས་འཛིན་པའི་ཆུལ་ཡང་ཡོད། །

གཉིས་པ་སེམས་བསྐྱེད་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར། །སྤང་བའི་ཆུལ་ལ་ཆེ་འདིར་

མི་ཉམས་པ་འདི། །རྒྱལ་བསྐྱབ་དང་སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་ཡང་། །མི་ཉམས་པ་ཡི་རྒྱལ་  
བསྐྱབ་པ་གཉིས། །དང་པོ་ལ་ཡང་བཞི་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །ཅི་ལ་བབ་བྱང་སེམས་  
ཅན་མི་སྤྱོད་ཞིང་། །པན་ཡོན་རྗེས་བསམ་རྒྱན་དུ་བྲན་བྱས་ཏེ། །ཅི་རུས་བསོད་  
ནམས་ཡེ་ཤེས་ཆོགས་བསགས་པས། །སྟོབས་བསྐྱེད་མི་ཉམས་ཁྱད་པར་འགོ་བར་  
འབད། །ཅེས་པ་ལྷ་ར་རོ་དེ་ཡང་སེམས་བསྐྱེད་ལ། །སྟོ་བྱགས་འཕེལ་བྱིར་གོང་དུ་  
བཞད་པ་ཡི། །པན་ཡོན་ནམས་དང་སྤྱོད་པོ་བཞོད་པ་དང་། །བྱང་ས་སྤྱོད་འབྱུག་ལ་  
སོགས་བྱང་སེམས་ཀྱི། །པན་ཡོན་སྟོན་པའི་གཞུང་ལ་ལེགས་བསྟན་ཏེ། །པན་ཡོན་  
ཡང་ཡང་བསམ་ནས་སྟོ་བྱགས་སྟེལ། །སེམས་དངོས་འཕེལ་བྱིར་སེམས་དེ་སྐྱད་  
ཅིག་ཀྱང་། །མི་འདོར་བ་ཡི་ཞེ་དམ་མང་བྱས་ཏེ། །དུས་ནམས་ཀུན་ཏུ་བཏང་བར་མི་  
བྱ་ཞིང་། །ཉིན་མོ་ལན་གསུམ་མཆན་མོ་ལན་གསུམ་དུ། །ཆོགས་ཞིང་གསལ་བཏབ་  
མཆོད་པ་ལེགས་ལུལ་ནས། །བྱམས་དང་སྤྱོད་རྗེ་སོགས་ཀྱིས་སྒོ་སྤྱང་སྟེ། །སངས་  
རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོགས་ཀྱི་མཆོག་ནམས་ལ། །ཞེས་སོགས་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་  
བརྗོད་པ་ཡིས། །ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་ལན་དུག་བཟུང་བར་བྱ། །སེམས་ཅན་གང་ཡང་  
རུང་བས་མི་འཐད་པ། །བྱས་སོགས་རྒྱུན་ནི་འགའ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས། །ད་ནི་ནམ་  
ཡང་འདི་ཡི་དོན་མི་བྱ། །སྙམ་པ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་སྒོས་མི་སྤྱང་། །སྟོན་སེམས་  
ཆོགས་བཟུང་ནས་ཞག་རེ་ཞིང་། །བྱང་སེམས་འཕེལ་བྱིར་དཀོན་མཆོག་མཆོད་པ་  
སོགས། །བསོད་ནམས་ཆོགས་ཆེན་སོག་ལ་འབད་པར་བྱ། །

གཉིས་པ་སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་མི་ཉམས་པ་འདི། །རྒྱལ་ནག་པོའི་ཆོས་བཞི་སྤྱོད་པ་  
དང་། །དཀར་པོའི་ཆོས་བཞི་སྤྱོད་པ་བསྐྱབ་པ་གཉིས། །དང་པོ་ནག་པོ་ཆོས་བཞི་དེ་  
ཉིད་ལས། །ལྷ་མ་མཆོད་འོས་བསྐྱེད་དང་སེམས་ཅན་ལ། །གཡོ་དང་སྐྱས་སྤྱོད་རྒྱལ་



སྤྱི་ལོ་བའི་ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད་པའི། བྱང་ཆུབ་  
 སེམས་ནི་མ་རུང་བྱེད་པ་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟར་ཉེ་དེ་ཡང་དང་པོ་ནི། མཁན་སྟོབ་  
 གླ་མ་སྦྱོར་གནས་བསྟུ་བ་སྟེ། རྟེན་ལ་ཡུལ་ནི་མཁན་སྟོབ་གོ་སྟོལ། གླ་མ་རང་ལ་  
 བན་པར་འདོད་པ་དང་། སྦྱོར་གནས་ཡོན་ཏན་ཅན་ལོ་བསྟུ་ལུགས་ནི། རྟེན་གྱི་  
 གང་ཡང་རུང་བས་སྦྱང་བཅེ་བས། རང་ལ་ལྟར་བ་སྦྱང་ཆེ་མེས་བཞིན་དུ། བརྟུན་  
 གྱི་ཆོག་གིས་དབུ་སྐྱོར་མགོ་ཚུངས་པར། བྱེད་པའོ་གཉིས་པ་འགྱུར་བ་བསྐྱེད་པ་  
 སྟེ། འགྱུར་བ་སྐྱེད་པའི་ཡུལ་ནི་གང་ཟག་གཞན། རྟེན་གྱི་བྱེད་པ་འགྱུར་དང་མི་  
 ལྟན་པའོ། བྱ་བ་འགྱུར་དུ་གཞུག་པའི་བསམ་པ་ནི། འགྱུར་གནས་མིན་ལ་འགྱུར་  
 བ་བསྐྱེད་པའོ། འདི་དང་སྤྱི་མ་གཉིས་ལ་ཡུལ་དེ་དག བསྟུ་བར་མ་རྟུས་འགྱུར་བ་  
 མ་སྐྱེས་ཀྱང་། རང་གིས་དེ་བཞིན་བྱས་ཆེ་ནག་ཆོས་སོ། གསུམ་པ་བྱང་སེམས་  
 ལྟན་ལ་སྟོད་པ་སྟེ། རྟེན་ལ་སྟོད་ཡུལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ། ཡང་དག་ཞུགས་པའི་  
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའོ། བསམ་པ་ཞེ་སྤང་གིས་ནི་ཀུན་བསྐྱང་བ། བརྟུན་པའི་  
 ཡུལ་ནི་པ་རོལ་དོན་གོ་བའོ། སྟོད་པའི་ཆོག་ནི་ངང་ཚུལ་ངན་པ་ཅན། ཞེས་པ་ལྟ་  
 བྱ་དམིགས་གིས་མ་བྱེད་དང་། མི་ཆངས་སྤྱད་དོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཡི། དམིགས་གིས་  
 བྱེད་དང་རྣམ་པ་འདི་དང་འདིས། མི་ཆངས་སྤྱད་ཅེས་རྣམ་པར་བྱེད་ནས་ནི། བརྟུན་  
 པ་ཡིན་ཉེ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ངམ། རྟེན་འདྲ་གང་ཡང་རུང་བ་བརྟུན་པའོ། འདི་ནི་  
 རང་ཅག་ལ་ནི་འབྱུང་ཡང་ཉེ། ཉེས་དམིགས་ཀྱང་ནི་ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེ་སྟེ། བྱང་  
 སེམས་ལ་ནི་བརྟུས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ན། སེམས་དེའི་སྐད་ཅིག་དེ་སྟེད་བསྐྱེད་  
 བ་དུ། དཔྱུལ་བར་གནས་དགོས་པ་ནི་སྟོད་འཇུག་ལས། གང་ཞིག་དེ་འདྲའི་རྒྱལ་  
 སྤྱི་སྦྱོར་བདག་ལ། གལ་ཏེ་ངན་སེམས་སྟེད་པར་བྱེད་པ་དེ། ངན་སེམས་སྟེད་

བའི་གངས་བཞིན་བསྐལ་བར་ནི། །དུལ་བར་གནས་པར་འགྱུར་ཞེས་སྟབ་པས་  
གསུངས། །ཞེས་དང་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔས་བྱང་སེམས་ལ། །སྦྱར་བ་བཏབ་པ་མ་  
གཏོགས་ལས་གཞན་གྱིས། །བྱང་སེམས་ངན་འགྱོར་ལྷུང་བར་མི་བྱས་པར། །རབ་  
ཞི་རྣམ་ངེས་ཆོས་འབྲུལ་མདོ་ལས་གསུངས། །དེ་ཕྱིར་ཁོང་ཁོ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་  
དུ། །དགག་ཅིང་གལ་ཏེ་བྱང་ནའང་དེ་མ་ཐག །བཞགས་བསྐལ་ལ་ནི་འབད་དགོས་  
སྟུང་བ་ལས། །སེམས་འདི་བཟང་བ་མིན་སྐྱམ་ཐུན་པ་སྦྱེ་བྱེད་ཅིང་། །སོ་སོར་  
འཆགས་པར་བྱེད་ཅིང་ཕྱིས་ཀྱང་སྡོམ་བྱེད་ལ། །དགའ་བར་མི་བྱེད་དེ་ནི་སངས་  
རྒྱས་ཆོས་འདིར་སྟོབ། །ཅེས་པ་ལྟར་རོ་ནག་ཆོས་བཞི་བ་ནི། །ལྷག་བསམ་མིན་  
པར་གཡོ་སྦྱས་སྟུང་བ་སྟེ། །དེ་ལ་ཡུལ་ནི་སེམས་ཅན་གང་ཡང་རུང་། །བསམ་པ་  
རང་བཞིན་ཐང་བོ་མ་ཡིན་པར། །གཡོ་སྦྱེ་གང་རུང་ཡིན་ལ་བྱ་བ་ནི། །གཞན་ལ་བསྟུ་  
ཐབས་བྱེད་པའོ་གཡོ་སྦྱེ་ནི། །བྲེ་སྤང་སོགས་ལ་སྦྱུ་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། །རང་གི་  
བསམ་པའི་བྱ་བ་དེ་ཉིད་ལས། །ཤིན་ཏུ་བྱ་དཀའ་བ་ཞིག་གིས་ཤིག་ཅེས། །སྡོན་ལ་  
པ་རོལ་བོ་དེས་མི་བཏབ་པའི། །བྱ་བ་བྱེད་པར་མངགས་པས་ཕྱིས་སྟུ་ནི། །རང་གིས་  
བསམ་པའི་བྱ་བ་བྱེད་འཇུག་པ། །ལྟ་བུ་ཡིན་པར་བླ་མ་གོང་མ་གསུང་། །ཀུན་  
བཏུས་ལས་ནི་གཉིས་ཀ་རྟེན་བཀུར་ལ། །ཆགས་པའི་དབང་གིས་བྱང་བའི་འདོད་  
ཆགས་དང་། །གཏི་མུག་གང་ཡང་རུང་བའི་ཆར་གཏོགས་པར། །འབྲལ་སྦྱེ་ནི་  
ཡོན་ཏན་མེད་བཞིན་དུ། །ཡོད་པ་ལྟར་དུ་བཅོས་ནས་སྟོན་པ་དང་། །གཡོ་ནི་  
རང་གི་ཉེས་པ་རྒྱུང་བ་ལ། །གསུངས་ཏེ་རྒྱུང་བའི་དོན་ནི་རང་ཉིད་གྱིས། །ཉེས་  
པ་ཐབས་གྱིས་མི་མངོན་སྟེད་པའོ། །

གཉིས་པ་དཀར་ཆོས་བཞི་ནི་བསྟན་ངེས་ལས། །སྟོག་ལ་བབ་ཀྱང་བརྟུན་

ཆིག་མི་སྤྲོ་ཞིང་། །འགྲོ་ལ་ལྟག་བསམ་གྱིས་བཅེ་རྒྱལ་སྤྲོ་ལ། །སྟོན་པར་ལྟ་བས་  
 བསྐྱུགས་བརྗོད་སེམས་ཅན་ནམས། །ཐེག་མཆོག་ལ་འགོད་ཆེ་འཕོས་གྱུར་གྱང་  
 ལྟ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་དཀར་ཆོས་དང་བོ་ཡི། །ཡུལ་ནི་སེམས་ཅན་ཡིན་ནོ་ཅག་  
 ཡིན་ལ། །བྱ་བ་དེ་ལ་སྟོག་གམ་བཞད་གད་གྱི། །ཕྱིར་ཡང་ཤེས་བཞིན་དུ་ནི་བརྟུན་  
 སྤྲོ་བ། །སྤྲོ་བ་དེ་ལྟར་བྱས་ན་མཁན་སྤྲོ་བ་སོགས། །ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཡུལ་ལ་  
 བརྟུན་གྱིས་ནི། །མགོ་སྐྱོར་བྱེད་པ་མི་འབྱུང་དེ་བས་འདི། །ནག་ཆོས་དང་བོའི་  
 གཉེན་པོ་རོ་དཀར་བོའི་ཆོས། །གཉིས་པའི་ཡུལ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དོ། །བྱ་  
 བ་དེ་ལ་གཡོ་དང་སྤྲོ་མེད་པར། །ལྟག་པའི་བསམ་པ་བྱངས་པོས་གནས་པ་སྟེ། །འདི་  
 ནི་ནག་ཆོས་བཞི་བའི་གཉེན་པོ་དོ། །གསུམ་པའི་ཡུལ་ནི་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་  
 དོ། །བྱ་བ་དེ་ལ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་དང་། །འབྲུག་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེད་ཅིང་དེ་དག་  
 གི། །དོན་གནས་བསྐྱུགས་པ་སྟོགས་བཞིར་བརྗོད་པའོ། །འོ་སྐྱོལ་དགེ་བ་རྒྱུད་རྒྱུད་  
 བྱེད་འདུག་གྱང་། །འཕེལ་རྟགས་མེད་པར་ཟད་རྟགས་མང་བ་དེ། །རྒྱལ་བའི་སྤྲོ་  
 དང་གྲོགས་ལ་ཞེ་སྤང་དང་། །བརྟན་པ་བྱས་ཤིང་ཆིག་མདའ་བསྐྱུན་པས་ཟད། །དེས་  
 བ་འདི་གཉིས་ལེགས་པར་སྤྲོ་བ་ལ། །བསྐྱུགས་བརྟུས་ལས་ནི་གང་ཟག་ལ་བརྟེན་  
 པའི། །གཞོད་འགྱུར་གསུང་བ་ཐམས་ཅད་མི་འོང་གསུངས། །བྱང་སེམས་གར་ཡོད་  
 མི་ཤེས་འོད་སྤང་གིས། །ཞུས་པ་ལྟར་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །སྟོན་པའི་འདུ་  
 ཤེས་སྐྱེད་ནས་ཐམས་ཅད་ལ། །དག་སྤང་སྤང་བའི་དབང་དུ་མཛད་པ་ཡིན། །ཡོན་  
 ཏན་བརྗོད་པའང་གཉེན་པོ་སྐབས་བབ་ལ། །ཡིན་གྱི་གཞན་དུ་མ་བརྗོད་ཉིས་པ་  
 མེད། །འདི་ནི་ནག་ཆོས་གསུམ་པའི་གཉེན་པོ་དོ། །དཀར་ཆོས་བཞི་བའི་ཡུལ་ནི་  
 རང་ཉིད་གྱིས། །སྟོན་པར་བྱ་བ་བརྟུག་པའི་སེམས་ཅན་ནམས། །བྱ་བ་ཐེག་པ་དམན་

ལ་མི་སྦྱར་བར། །རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཛིན་དུ་གཞུག་པའོ། །དེ་ཡང་རང་གི་ངོས་  
ནས་གདུལ་བྱ་དེ། །དེ་ལ་སྦྱར་བ་དགོས་ཀྱི་ཡུལ་དེ་ལ། །རྫོགས་བྱང་དོན་དུ་གཉིས་  
སྒོ་མ་སྦྱེས་ན། །ཉིས་པ་མེད་དེ་བསྐྱབ་པར་མི་རུས་ཕྱིར། །འདི་ནི་ནག་ཆོས་གཉིས་  
པའི་གཉིན་པོ་སྟེ། །གཞན་དག་མཐར་ཐུག་བདེ་ལ་འཛོག་འདོད་སྒོ། །ཡོད་ན་གཞན་  
ལ་འགྲོད་པ་སྦྱིད་ཆེད་དུ། །དེ་ཡི་སྦྱར་བ་ཆེད་དུ་མི་སྦྱབ་ཕྱིར། །དེ་ལྟར་སེང་གེས་  
ཞུས་པའི་མདོ་ལས་གསུངས། །གཞན་ཡང་ར་རྒྱལ་ཐག་དོག་སེར་སྣ་ནམས། །སྤང་  
དང་གཞན་འགྱོར་མཐོང་ན་ཡིད་དགའ་བ། །བཞི་དང་ལྷན་ན་སྒོན་སེམས་མི་མདོར་  
བར། །འཇམ་དཔལ་ཞིང་བཀོད་མདོ་ལས་གསུངས་པ་དང་། །སྦྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་བྱང་  
ཆུབ་སེམས་སྦྱོང་དང་། །དགེ་བ་ཅི་བྱེད་སྒོན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །སྒོམ་པར་བྱས་ན་  
སྦྱི་བ་གཞན་དུ་ཡང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་དེ་དང་མི་འབྲལ་བར། །རི་ལྷ་རི་ལྷར་  
མང་དུ་མིས་བརྟགས་ན། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་ནི་བཤད་ལྟར་ཉམས་སུ་སྤང་། །གསུམ་  
པ་ཉམས་ན་ཕྱིར་བཅོས་བྱ་ཆུལ་ནི། །སྒོན་སེམས་འདོར་དང་སེམས་ཅན་སྒོས་གཏོང་  
བ། །གཉིས་ཀྱིས་སེམས་བསྐྱེད་གཏོང་ལ་དེ་ལས་གཞན། །བསྐྱབ་བྱ་ནམས་དང་  
འགལ་ན་འདུག་སྒོམ་དང་། །མི་ལྷན་པ་ཡི་བར་དུ་བྱང་སེམས་ཀྱི། །དབང་དུ་བྱས་  
པའི་ལྷང་བ་མི་འབྱུང་ཡང་། །བར་མའི་དགེ་བ་ཁས་སྤངས་བསྐྱབ་བྱ་དང་། །འགལ་  
པའི་ཉིས་པ་སྟོབས་བཞིས་བཤགས་པར་བྱ། །འདུག་སྒོམ་ཐོབ་ནས་སྒོམ་པའི་བསྐྱབ་  
བྱ་དང་། །འགལ་པའི་ལྷང་བར་གྱུར་བ་ལྷང་བ་ཡི། །ཕྱིར་བཅོས་རི་ལྷར་གསུང་ལྟར་  
བྱས་ཆོག་པས། །འདུག་སེམས་བསྐྱབ་བྱར་འདུས་ཀྱི་གཞན་དུ་མེད། །འོན་ཀྱང་ཉིན་  
རེར་ལན་དུག་སེམས་བསྐྱེད་པ། །སྒོན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའོ། །

གསུམ་པ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་ནས་སྦྱོད་པ་ལ། །སྒོབ་པའི་ཆུལ་ལ་བྱང་

ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ནས། །བསྐྱབ་ལ་སློབ་དགོས་པ་ཡི་རྒྱ་མཚན་དང་། །ཐབས་ཤེས་  
ཡ་བྲལ་གྱིས་ནི་མི་འགྲུབ་དང་། །བསྐྱབ་པ་ལ་ནི་སློབ་པའི་རིམ་པ་གསུམ། །དང་  
ཐོ་དེ་ལྟར་སློན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ནས། །སྦྱིན་པ་སོགས་ལ་སློབ་པར་མི་བྱེད་  
པ། །དེ་ཡང་ཕན་ཡོན་ཆེ་མོད་བསྐྱབ་པ་ལ། །བསྐྱབ་པ་ནན་ཏན་སྦྱིང་བོར་མ་བྱས་  
ན། །མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་མི་སྤྱིད་པས། །རྒྱས་སྤྱས་བསྐྱབ་པ་སྦྱིན་  
སོགས་སྦྱོད་པ་ལ། །ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ་སྦྱོད་འདུག་ལས། །རྒྱལ་བའི་  
སྤྱས་གྱི་དེ་ལྟར་བྱར། །བྱང་ཆུབ་སེམས་རབ་བརྟན་བཟུང་ནས། །གཡེལ་བ་མེད་  
པར་རྟག་ཏུ་ཡང་། །བསྐྱབ་ལས་མི་འདའ་འབད་པར་བྱ། །བབ་ཅོལ་བརྩམས་པ་  
གང་ཡིན་པའས། །གང་ཞིག་ལེགས་པར་མ་བརྟགས་པ། །དེ་ནི་དམ་བཅའ་བྱས་  
ཀྱང་ཀྱང་། །བྱའམ་བཏང་ཞེས་བརྟག་པའི་ཕྱིར། །སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་དེ་ཡི་  
སྤྱས། །ཤེས་རབ་ཆེན་པོས་གང་བརྟགས་ཞིང་། །བདག་ཉིད་གྱིས་ཀྱང་བརྟགས་  
བརྟགས་པ། །དེ་ལ་བཞོལ་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་དམ་བཅས་ནས། །ལས་  
གྱིས་བསྐྱབ་པ་མ་བྱས་ན། །སེམས་ཅན་འདི་དག་ཀུན་བསྐྱས་པས། །བདག་གི་འགྲོ་  
བ་ཅི་འདྲར་འགྱུར། །དངོས་པོ་པལ་བ་རུང་ཟད་ལའང་། །ཡིད་གྱིས་སྦྱིན་པར་བསམ་  
བྱས་ནས། །མི་གང་སྦྱིན་པར་མི་བྱེད་པ། །དེ་ཡང་ཡི་དྲུགས་འགྱུར་གསུངས་ན། །ལྷ་  
ན་མེད་པའི་བདེ་བ་ལ། །བསམ་པ་ཐག་པས་མགྲོན་གཉིར་ནས། །འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་  
བསྐྱས་བྱས་ན། །བདེ་འགྲོ་ཅི་ག་འགྲོ་འགྱུར་རམ། །ཞེས་དང་བསྟན་རིམ་ལས་ཀྱང་  
རི་རྒྱུད་དུ། །བསམ་པ་ཅམ་གྱིས་ཀུན་མཁྱེན་མི་འགྲུབ་པས། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཕྱང་པོ་  
གསུམ་གྱི་བསྐྱབ་པ་ལྔའས། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་གཉིས་པ་ཐབས་ཤེས་གཉིས། །རེ་རེ་  
བ་ལ་བསྐྱབ་པས་སངས་རྒྱས་གྱི། །ལོ་འཕང་མི་འགྲུབ་ཚུལ་ནི་དེ་སྐྱབ་ཐབས། །མ་

ནོར་བ་ཅིག་དགོས་ཏེ་ནོར་བ་ལ། །རི་ཅམ་འབད་ཀྱང་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་སྟེ། །འོ་མ་  
འདོད་ནས་རྩ་ལ་བཞོ་བ་བཞིན། །མ་ནོར་ན་ཡང་ཆ་ལག་མ་ཆང་ན། །རི་ལྷར་འབད་  
ཀྱང་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་སྟེ། །ཞིང་ས་ས་བོན་ཚུ་སོགས་གང་རུང་ཞིག་མ་ཆང་ན་ནི་  
སྟུ་གུ་མི་སྟེ་བ། །ལྷ་བུ་ཡིན་ཞེས་སྟོམ་རིམ་བར་བར་གསུངས། །འོ་ན་སངས་རྒྱས་  
སྐུ་བ་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན། །ཆང་ལ་མ་ནོར་བ་དེ་གང་ཞེ་ན། །ཐབས་དང་ཤེས་རབ་ལ་  
བལ་མ་ཡིན་པའི། །ཆོགས་གཉིས་བྱང་དུ་འབྲེལ་བ་དེ་ཡིན་ཏེ། །སངས་རྒྱས་སྐུ་བ་  
ལ་ཆོས་སྟུ་གཟུགས་སྟུ་གཉིས། །སྐུ་བ་དགོས་གཟུགས་སྟུ་སྐུ་བ་ལ་བསོད་ནམས་  
ཆོགས། །དགོས་ཤིང་ཆོས་སྟུ་སྐུ་བ་ལ་ཡེ་ཤེས་ཆོགས། །བསགས་པ་དགོས་ཏེ་  
རིན་ཆེན་འབྲང་བ་ལས། །ཆོས་ཀྱི་སྟུ་དེ་མདོར་བསྟུ་ན། །ཡེ་ཤེས་ཆོགས་ལས་  
འབྲངས་པ་སྟེ། །གཟུགས་ཀྱི་སྟུ་ནི་མདོར་བསྟུ་ན། །རྒྱལ་པོ་བསོད་ནམས་ཆོགས་  
ལས་འབྲངས། །ཞེས་པ་ལྷར་རོ་འོ་ན་ཐབས་ཤེས་གཉིས། །གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཐེག་པ་  
ཆེན་པོ་པའི། །རྒྱུད་ཀྱི་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྩེ་བྱང་ཚུ་བ་སེམས། །པར་ཕྱིན་དང་པོ་བཞི་  
ལ་སོགས་པ་ནམས། །ཐབས་ཀྱི་ཆ་དང་བསོད་ནམས་ཆོགས་ཡིན་ལ། །བདག་  
མེད་ཏོགས་པའི་ཞི་གནས་ལྷག་མཐོང་སོགས། །ཤེས་རབ་ཆ་དང་ཡེ་ཤེས་ཆོགས་  
ཡིན་ནོ། །འོ་ན་ཐབས་ཤེས་གཉིས་དང་ཆོགས་གཉིས་སོ། །ཡ་བལ་མིན་པར་བྱང་དུ་  
འབྲེལ་བའི་དོན། །གང་ཡིན་ཞེ་ན་དཔེར་ན་བྱ་སྟུག་པ། །ཤི་བས་སྟུ་ངན་ཆེན་པོས་  
མནར་བའི་མ། །གཞན་ལ་སྟུ་བ་སོགས་ལ་འཇུག་པའི་ཆོ། །སྟོ་ནི་རི་འབྲས་ཀྱང་  
སྟུ་ངན་གྱི། །ཤུགས་དེ་མ་བཏང་ན་ཡང་སྟོ་དེ་ནམས། །ཐམས་ཅད་སྟུ་ངན་གྱི་ནི་སྟོ་  
ཡིན་པར། །མི་འབྱུང་བ་བཞིན་སྟོང་ཉིད་ཏོགས་པའི་སྟོ། །ཤུགས་དག་སྟེས་ན་སྦྱིན་  
པ་གཏོང་བ་དང་། །བྱག་མཆོད་བསྐྱོར་བ་བཞུགས་བརྗོད་སོགས་བྱེད་ཆོ། །དེ་དག་ལ་



ནི་དམིགས་པའི་སྒོ་དེ་རྣམས། །སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པ་མིན་ཀྱང་དེའི་ཕྱི་ལམ། །ཤུགས་  
དང་ལྷན་པར་འཇུག་པ་མི་འགལ་ལ། །བྱུན་མགོ་ལྟ་བུར་བྱང་སེམས་ཤུགས་དྲག་  
པ། །སྡོན་དུ་བཏང་ན་སྟོང་ཉིད་ཉིང་འཛིན་ལ། །བཞག་ཆེ་བྱང་སེམས་དངོས་སུ་  
མེད་ན་ཡང་། །སེམས་དེའི་ཕྱི་ཡིས་ཟིན་པ་མི་འགལ་ལོ། །དེས་ན་ལྟ་བུར་ཟིན་པའི་  
སྡིན་པ་ལ། །དམིགས་པ་མེད་པའི་སྡིན་པ་ཞེས་བྱ་ཡི། །གཏོང་བའི་སེམས་པ་གཏན་  
ནས་མེད་པ་ལ། །སྡིན་པའི་ཐ་སྙད་མི་རུང་དེ་བཞིན་དུ། །དགེ་བ་གཞན་ལའང་དེ་ཡི་  
རིགས་པ་བསྐྱེ། ཐབས་ཤེས་ཆོགས་གཉིས་བྱང་དུ་འབྲེལ་ཞེས་པའི། །འབྲེལ་བའི་  
ཚུལ་ནི་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ། །བཤད་པ་འདི་ལ་ས་བོན་དུ་བྱས་ཏེ། །ལེགས་པར་  
བསམ་ནས་ལམ་གྱི་ཕྱོགས་རེ་བ། །མིན་པའི་ཆ་ཆང་བ་ལ་ངེས་པ་ཞིག །མ་རྟེན་ན་  
ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་སྤྱིའི། །ལམ་གྱི་ཀྱང་ནི་ཟིན་པར་མི་སྒྲུང་བས། །ཤེས་ལྷན་རྣམས་  
ཀྱིས་ངེས་པ་ཆེས་བརྟན་པ། །བསྐྱེད་ལ་སྒྲ་ཆོགས་སྟོན་ཐེག་མཆོག་གི། །རིགས་  
ཀྱི་རྒྱས་པ་རེ་རྒྱས་བཏང་བར་བྱ། །གསུམ་པ་བསྐྱབ་པ་ལ་ནི་རི་ལྟར་དུ། །སྟོབ་པའི་  
རིམ་པ་དེ་ཉིད་བཤད་ལ་གཉིས། །ཐེག་པ་ཆེན་པོ་སྤྱི་ལ་བསྐྱབ་ཚུལ་དང་། །བྱང་པར་  
རྟོ་རྟེ་ཐེག་ལ་བསྐྱབ་ཚུལ་ལོ། །སྤྱི་ལ་བསྐྱབ་པའི་ཚུལ་ལ་བྱང་སེམས་ཀྱི། །བསྐྱབ་  
པ་རྣམས་ལ་སྟོབ་འདོད་སྟོང་བ་དང་། །སྟོངས་ནས་སེམས་དཔའི་སྟོམ་པ་བབྱང་བ་  
དང་། །བབྱང་ནས་རི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཚུལ། །གསུམ་མོ་དང་བོ་འདུལ་བ་  
སྤགས་གཉིས་ལ། །སྟོམ་པ་མ་བབྱང་གོང་དུ་བསྐྱབ་བྱ་རྣམས། །མཉན་དུ་རུང་བ་  
མིན་ཡང་བྱང་སེམས་ཀྱི། །སྡོན་དུ་བསྐྱབ་བྱ་ལེགས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །སྟོངས་  
ཏེ་འཛིན་པ་སྟོན་སྟོམ་པ་ནོད། །བསྐྱབ་བྱ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་ཡིད་ཡུལ་དུ། །བྱས་  
ཏེ་སྟོང་ནས་སྟོབ་འདོད་ལེགས་སྟོངས་ཏེ། །སྟོམ་པ་སྒྲང་ན་བརྟན་པར་འགྱུར་བས་

བཟང་། །བྱང་སེམས་བསྐྱབ་བྱ་ནམས་ནི་འོག་ཏུ་འཆད། །སྒྲིམ་པ་བཟུང་བ་ལ་ནི་  
ལེན་ལུགས་དང་། །ཅ་ལྷུང་ཉིས་བྱས་ལྷུང་བ་སྤྱང་ཚུལ་དང་། །ཉམས་ན་ཕྱིར་བཅོས་  
ཚུལ་ནམས་རྒྱས་པར་ནི། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལེའུའི་འགྲེལ་བར་བཤད་ལས་ཤེས།།

གསུམ་པ་རི་ལྷར་བསྐྱབ་པའི་ཚུལ་ལ་གསུམ། །གང་ལ་བསྐྱབ་པའི་གཞི་  
དང་གཞི་དེ་རུ། །བྱང་སེམས་བསྐྱབ་པ་ཐམས་ཅད་འདུ་ཚུལ་དང་། །དེ་ལ་རི་ལྷར་  
བསྐྱབ་པའི་རིམ་པའོ། །དང་ཐོ་གཞི་ནི་གསལ་བའི་དབྱེ་བ་ལ། །མཐའ་ཡས་ཡོད་  
ཀྱང་བསྐྱུ་ན་ཕྱིན་བྱག་ཏུ། །སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་བྱ་ཀུན་འདུ་ཕྱིན་བྱག་ནི། །ལམ་  
གྱི་གནད་ཀུན་བསྐྱས་པའི་སྒྲིམ་ཡིན་ཞིང་། །ཆོགས་གཉིས་བསྐྱབ་གསུམ་སོགས་  
གྱིས་བྱང་སེམས་གྱི། །ལམ་ཀུན་བསྐྱས་ཀྱང་པ་རོལ་ཕྱིན་བྱག་གི། །གོ་བ་སྐྱེད་ལྷར་  
གཞན་གྱིས་མི་རྒྱས་པས། །ཕྱིན་བྱག་བསྐྱབ་པའི་བྱེད་པ་མཆོག་ཡིན་ནོ། །གཉིས་པ་  
དེ་ལ་བསྐྱབ་པ་འདུ་ཚུལ་ལ། །གངས་ངེས་སྒོ་ནས་དངོས་དོན་བཤད་པ་དང་། །ཞར་  
ལ་གོ་རིམ་ངེས་པ་བསྐྱར་བ་གཉིས། །དང་ཐོ་དངོས་གྱི་དོན་ནི་སྒྲིམ་པ་ཡིས། །པར་  
ཕྱིན་བྱག་གི་སྒྲིམ་ཅམ་མཛད་པ་ལ། །བྱམས་པས་དེ་ལྷར་མཛད་པའི་རྒྱ་མཆོན་  
གྱི། །གནད་ནམས་དགོངས་པ་རི་ལྷར་ལེགས་བཀྲལ་ནས། །ངེས་ཤེས་སྐྱེད་པ་  
གངས་ངེས་ཚུལ་འདི་ནམས། །ཡིན་པས་འདི་ལ་ངེས་པ་ལེགས་རྟེན་ན། །ཕྱིན་  
བྱག་ཉམས་ལེན་ལ་ནི་གདམས་པ་ཡི། །མཆོག་ཏུ་འཛིན་པ་འབྱུང་བས་ངེས་པ་  
བཅལ། །པར་ཕྱིན་བྱག་ཏུ་གངས་ངེས་ཚུལ་ལ་བྱག་ །མདོན་མཐོ་སྐྱབ་ལ་སྒྲིམ་པའི་  
གངས་ངེས་ནི། །རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྩོགས་པ་ལ། །ཆེ་རབས་དབག་མེད་  
བརྒྱད་དགོས་སྐབས་དེར་ཡང་། །ལམ་གྱི་ས་ཆོད་འོང་ལ་འོངས་སྤྱོད་དང་། །ལུས་  
དང་འཁོར་དང་ལས་མཐའ་གང་བཅམས་པ། །འབྲུག་པའི་མདོན་མཐོ་ཕུན་སུམ་

ཆོག་པ་པ་བཞི། །དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་དབང་དུ་མི་འགྲོ་དང་། །སྤང་དོར་གནས་ལ་  
འབྲུག་ལྷོག་དམིགས་བྱེད་པ། །དགོས་ཏེ་དེ་དག་པར་བྱིན་དུག་གིས་སྐྱབ། །སྐྱེ་བ་  
གཞན་དུ་པར་བྱིན་དུག་སོ་དེ། །འབྱུང་བའི་རྗེས་མཐུན་རྒྱ་ཡང་བྱིན་དུག་ཏུ། །དེས་  
པས་ཆེ་འདིར་བསྟེན་གོམས་ལན་མང་བ། །དེ་དག་གནས་སྐབས་ཀྱི་ནི་མངོན་མཐོ་  
ཡིན། །ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་སོགས་མཐར་བྱིན་པའི། །མངོན་པར་མཐོ་  
བ་སངས་རྒྱས་ས་ན་ཡོད། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་བྱམས་པའི་མདོ་རྒྱན་ལས། །ལོངས་  
སྤྱོད་དང་ལུས་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་པ་དང་། །འཁོར་ཅོམ་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་མངོན་  
མཐོ་དང་། །ཏྲག་ཏུ་ཉོན་མོངས་དབང་ཉིད་མི་འགྲོ་དང་། །བྱ་བ་རྣམས་ལ་བྱིན་ཅི་  
མ་ལོག་པའོ། །ཞེས་སོ་དོན་གཉིས་སྐྱབ་ལ་ལྷོས་པ་ནི། །གཞན་དོན་བར་བེད་  
བཏང་བས་པན་གདགས་ཤིང་། །གཞན་གཞོད་གཞི་དང་བཅས་ལས་ལེགས་པར་  
ལྷོག། །གཞན་གྱིས་གཞོད་པ་བྱེད་ལ་ཅི་མི་སྦྱུམ། །རང་གཞན་དོན་ལ་བྱི་བཞོལ་ལེ་  
ལོ་མེད། །རང་དོན་མཉམ་པར་བཞག་པས་སེམས་གནས་ཤིང་། །ཤེས་རབ་སྟོབས་  
གྱིས་རྣམ་གྲོལ་བདེ་བ་འཛོལ། །དེས་ན་དོན་གཉིས་སྐྱབ་ལ་པར་བྱིན་དུག །དགོས་  
ཤིང་གངས་གྲང་དེས་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །སེམས་ཅན་དོན་ལ་རབ་བཙོན་པ། །གཏོང་  
དང་མི་གཞོད་བཟོད་པས་བྱེད། །གནས་དང་གྲོལ་བ་གཞིར་བཅས་པས། །རང་  
དོན་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་སྤྱོད། །ཅེས་སོ་གཞན་དོན་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་པ། །རྫོགས་  
པར་སྐྱབ་ལ་ལྷོས་པའི་གངས་དེས་ནི། །ཐོག་མར་བར་བེད་བཏང་བས་ལོངས་པ་  
སེལ། །སེམས་ཅན་གང་ལའང་པར་ལ་གཞོད་མི་བྱེད། །ཚུར་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་ལ་མི་  
ཁྲོ་བཟོད། །ཁོ་ལ་པན་གྲོགས་བྱས་པས་སེམས་མི་སྤྱོ། །མཉམ་བཞག་ལ་བརྟེན་རྒྱ་  
འབྲུལ་སོགས་གྱིས་འདུན། །ལེགས་པར་བཞག་ལ་མཁས་པས་ཐེ་ཆོམ་གཙུག་། །དེ་

ཡིས་གྲོལ་བར་བྱེད་པས་གཞན་དོན་ལ། །ཕྱིན་ཐུག་དགོས་ཤིང་གངས་ངེས་དེ་ཉིད་  
ལས། །མི་མོངས་པ་དང་རྣམ་པར་མི་འཆེ་དང་། །རྣམ་འཆེ་བཟོད་དང་བྱ་བས་མི་སྐྱོ་  
དང་། །དགའ་བྱེད་ལེགས་པར་བརྟེན་པ་དེ་ཡི་ཕྱིར། །གཞན་གྱི་དོན་ནི་རང་གི་དོན་  
ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ་ཐེག་ཆེན་སྐུད་ལ་སྟོས་པ་ནི། །རྟེན་ལ་མི་ཆགས་མ་རྟེན་དོན་མི་  
གཉེར། །དེ་ཡིས་བསྐྱབ་པ་བསྐྱང་བྱས་དེ་ལ་གྲུས། །སྐྱབ་བསྐྱལ་ཅི་འདྲ་བྱུང་ཡང་  
ཡིད་མི་སྐྱོ། །དགོ་བའི་བྱ་བ་སྐྱབ་ལ་སྐྱོ་བ་མེད། །ཞི་ལྷག་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་འབྱོར་མི་  
རྟོག་པ། །ཐུག་གིས་འགོ་བའི་ཐེག་ཆེན་ཐམས་ཅད་བསྐྱས། །དེ་དག་པར་ཕྱིན་ཐུག་  
གིས་རིམ་པར་སྐྱབ། །དེས་ན་ཐུག་ཏུ་ངེས་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །ལོངས་སྟོང་མངོན་པར་  
མི་དགའ་དང་། །རབ་གྲུས་གཉིས་ལ་མི་སྐྱོ་དང་། །རྣམ་འབྱོར་རྣམ་པར་མི་རྟོག་  
པ། །ཐེག་ཆེན་མཐའ་དག་འདིར་ཟད་དོ། །ཞེས་སོ་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་  
བའི། །དབང་དུ་མཛད་པའི་ཐུག་ཏུ་གངས་ངེས་ནི། །ཐོབ་པའི་ཡུལ་གྱི་ལོངས་སྟོང་  
ལ་མི་ཆགས། །འཐོབ་པའི་དོན་དུ་ཅོལ་བའི་རྣམ་གཡེང་སྟོམ། །སྐྱབ་བསྐྱལ་བཟོད་  
བས་སེམས་ཅན་སྟོས་མི་གཏོང་། །གང་ལ་གནས་པས་དགོ་བ་གོང་དུ་འཕེལ། །ཉོན་  
མོངས་པ་དང་ཤེས་བྱའི་སྤྱི་བ་བ་སྟོང་། །པར་ཕྱིན་ཐུག་གིས་རིམ་བཞིན་དེ་རྣམས་  
སྐྱབ། །དེ་ཕྱིར་ཐུག་ཏུ་ངེས་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །ཡུལ་རྣམས་ལ་ནི་མ་ཆགས་ལས། །དེ་  
ཐོབ་རྣམ་གཡེང་སྟོམ་པ་གཞན། །སེམས་ཅན་མི་གཏོང་འཕེལ་བ་དང་། །སྤྱི་བ་པ་རྣམ་  
པར་སྟོང་བ་གཞན། །ཞེས་སོ་འདོད་ཡོན་རྣམ་གཡེང་བྱུང་བ་ཡི། །དབང་དུ་འགོ་བ་  
འགོག་ལ་མ་ཆགས་སྐྱེན། །ཕྱིས་འབྱུང་འགོག་ལ་དོན་མེད་དོན་མིན་པའི། །རྣམ་  
པར་གཡེང་བ་སྟོམ་པའི་ལེགས་སྐུད་བྲིམས། །སེམས་ཅན་བྱེད་རན་གངས་མང་  
འབྱུང་ཉི་ལ། །བརྟེན་ནས་དེ་དོན་ལས་སྟོག་འགོག་ལ་བཟོད། །དགོ་བ་གངས་མང་

དུས་རིང་བསྐྱབ་པ་ཡིས། །འཕེལ་ལ་པན་ཡོན་བསམ་བས་མི་སྒྲིལ། །ཅེན་ཅེན་ཅེན་  
ལ་སོགས་ཅེན་མོངས་པ། །མངོན་གྱུར་མགོ་བོ་གཞོན་ལ་བསམ་གཏན་དང་། །ཅེན་  
མོངས་ས་བོན་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་ནམས། །འཛོམས་ལ་ཤེས་རབ་དགོས་པར་བསྟན་  
པ་འདིས། །པར་ཕྱིན་དུག་ལ་ངེས་པ་ཆེན་པོ་སྟེ། །བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་སྟོས་པའི་  
གངས་ངེས་ནི། །ཁྲིམས་གྱི་བསྐྱབ་པའི་ངོ་བོ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན། །དེ་ཡང་ལོངས་སྟོང་  
འབྱོར་ལ་མི་ལྟ་བུ། །སྒྱིན་པ་ཡོད་ན་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡང་དག་པར། །ལེན་པས་སྒྱིན་  
པ་ཁྲིམས་གྱི་ཆོགས་སམ་རྒྱ། །སྒྲངས་པ་དེ་ཡང་གཤེ་ལ་སྒྲར་མི་གཤེ །ལ་སོགས་  
བཟོད་པས་སྒྲུང་བས་དེ་ནི་འཁོར། །བསམ་གཏན་སེམས་གྱི་བསྐྱབ་པ་དངོས་ཡིན་  
ལ། །ཤེས་རབ་ཤེས་རབ་གྱི་ནི་བསྐྱབ་པ་སྟེ། །བཙོན་འགྲུས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཆར་  
ལ་དགོས་པས། །གསུམ་ཀ་ལ་ཡང་གཏོགས་པས་ཕྱིན་དུག་ཏུ། །ངེས་ཏེ་དེ་ལྟར་  
ཐེག་ཆེན་མདོ་རྒྱན་ལས། །རྒྱལ་བས་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་དུག །ཡང་དག་བཤད་དེ་  
དང་བོ་གསུམ། །ཐ་མ་གཉིས་གྱི་རྣམ་པ་གཉིས། །གཅིག་ནི་གསུམ་ཆར་ལ་ཡང་  
གཏོགས། །ཞེས་སོ་གོང་དུ་བཤད་པ་དེ་ལྟར་ན། །ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་རྟེན་དང་  
དོན་གཉིས་དང་། །ཐེག་པ་ཆེ་དང་ཐབས་དང་བསྐྱབ་པ་ནམས། །རྫོགས་པར་བྱེད་  
དང་སྟུང་པར་བྱེད་པ་ནི། །པར་ཕྱིན་དུག་ཏུ་ངེས་པར་ཤེས་བྱས་ལ། །རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་  
གྱིས་ཉམས་སྲུ་སྒྲང་བྱ་ཡི། །གནད་བསྟོམས་ཡིན་ལ་ངེས་པ་ཆེན་པོ་བཙལ། །གཞན་  
ཡང་དང་བོ་ཉིད་ནས་འཁོར་བ་ལས། །མི་འདའ་བ་ཡི་རྒྱ་ཡི་གཙུག་བོ་གཉིས། །ལོངས་  
སྟོང་ལ་ཆགས་ཁྲིམ་ལ་ཆགས་པ་སྟེ། །དེ་ཡི་གཉིན་པོར་སྒྱིན་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་  
སོ། །ལན་གཅིག་འཕགས་ཀྱང་མཐར་ནི་མི་ཕྱིན་པར། །སྒྲར་ལ་སྟོག་པའི་རྒྱ་ཡི་  
གཙུག་བོ་གཉིས། །གཞན་གྱིས་ལོག་པར་སྐྱབ་པ་མི་བཟོད་དང་། །དགོ་ལ་ཡུན་རིང་

སྒྲོང་བས་སྒྲོ་བ་སྟེ། །དེ་ཡི་གཉེན་པོར་བཟོད་དང་བཙོན་འགྲུས་སོ། །བྱང་ཆུབ་  
སེམས་དཔའི་སྒྲོད་པར་མ་བཟད་ཀྱི། །ད་ལྟ་དགེ་སྒྲོར་བྱེད་པ་དག་ལ་ཡང་། །དཀའ་  
སྒྲུང་ཐན་ཐུན་ལ་ཡང་བཟོད་པའི་སྟན། །ཆུང་དང་སྒོ་ཤུགས་ཆུང་བའི་རྒྱ་མཚན་  
ཀྱིས། །དང་བོར་ཞུགས་པ་མང་ཡང་བར་སྐབས་སུ། །མ་ལོག་པ་ནི་ཆེན་པོ་མི་འོང་  
བར། །སྒྲོང་སྟེ་བཟོད་བཙོན་གཉིས་ཀྱི་མན་ངག་ལ། །མ་སྒྲུངས་པ་ཡིས་ནོངས་པས་  
དེ་ལ་སྒྱུར། །བར་དུ་དགེ་ལས་ལེག་པར་མ་གྱུར་ཀྱང་། །ཆུད་བ་བ་ཡི་རྒྱ་ཡི་གཙུག་པོ་  
གཉིས། །དམིགས་པར་མི་གནས་ཤེས་རབ་འཆལ་བ་སྟེ། །དེ་ཡི་གཉེན་པོ་བསམ་  
གཏན་ཤེས་རབ་པོ། །དེ་ནི་མི་མཐུན་པ་ཡི་སྒྲོགས་སྒྲོང་བའི། །གཉེན་པོའི་དབང་དུ་  
བྱས་པའི་གངས་རེས་སོ། །པར་བྱིན་དང་བོ་བཞི་ནི་ཉིང་འཛིན་ཀྱི། །ཆོགས་སུ་འགྱུར་  
བས་བཞི་ཀས་མི་གཡེང་བའི། །བསམ་གཏན་པར་བྱིན་འགྲུབ་ཅིང་དེ་ཉིད་ལ། །བཏེན་  
ནས་ལྷག་མཐོང་སྒྲོམ་པས་དེ་བཞིན་ཉིད། །རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་རྒྱལ་བའི་ཆོས་  
ཐམས་ཅད། །འགྲུབ་པའི་གཞི་ཡི་གནས་ཀྱི་གངས་རེས་སོ། །སེམས་ཅན་སྟོན་པར་  
བྱ་དང་རྗེས་མཐུན་པའི། །དབང་དུ་བྱས་པའི་གངས་རེས་སྒྲར་བཤད་པའི། །གངས་  
རེས་གསུམ་པ་དེ་དང་དོན་འབྲེལ། །འདི་གཉིས་ཐོགས་མེད་བཞེད་པ་སེང་བཟང་  
གིས། །བཀོད་ལྷར་བཤད་པ་ཡིན་ཏེ་བྱིན་དུག་ལ། །རེས་པ་སྒྲེ་བ་ལ་ནི་གནད་དུ་ཆེ། །  
གཉིས་པ་ཞར་ལ་གོ་རིམ་རེས་ལ་གསུམ། །སྒྲེ་རིམ་ལོངས་སྒྲོད་ལ་ནི་མ་  
ཆགས་པའི། །སྒྲིན་པ་ཡོད་ན་ཚུལ་ཁྲིམས་ལེན་པར་བྱེད། །ཉེས་སྒྲོད་སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་  
ཁྲིམས་ཡོད་གྱུར་ན། །སྒྲུག་བསྐལ་གནོད་པ་ལ་ནི་བཟོད་པར་གྱུར། །ཡུན་རིང་དཀའ་  
བ་སྒྲུད་ལ་མི་སྒྲོ་བའི། །བཟོད་པ་ཡོད་ན་སྒྲོག་པའི་རྒྱུན་ཉུང་བས། །བཙོན་འགྲུས་  
ཚོམ་པར་བྱས་སོ་ཉིན་མཚན་དུ། །བཙོན་འགྲུས་བཙམས་ན་དགེ་བའི་དམིགས་པ་



ལ། །བཀོལ་ལ་ལས་སུ་རུང་བའི་ཉིང་འཛིན་སྟེ། །ཚུལ་བཞིན་མཉམ་པར་བཞག་  
 བ་ཡང་དག་པ། །རི་ལྟ་བ་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་འབྱུང་། །དེས་ན་སྤྲ་མ་ལ་  
 བརྟེན་བྱི་མ་སྟེ། །དམན་མཆོག་རིམ་བ་སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་དམན། །བྱི་མ་བྱི་མ་མཆོག་  
 གོ་རགས་བ་དང་། །སྤྲ་བའི་རིམ་བ་སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་རྣམས། །བྱི་མ་བྱི་མ་རྣམས་ལས་  
 འཇུག་བ་དང་། །བྱ་བར་སྤྲ་བས་རགས་ལ་བྱི་མ་རྣམས། །སྤྲ་མ་རྣམས་ལས་འཇུག་  
 དང་བྱ་དཀའ་བས། །རང་རང་གི་ནི་སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་ལས། །བྱི་མ་བྱི་མ་སྤྲ་སྟེ་མདོ་རྒྱན་  
 ལས། །སྤྲ་མ་ལ་བརྟེན་བྱི་མ་སྟེ། །དམན་དང་མཆོག་ཏུ་གནས་བྱིར་དང་། །རགས་  
 བ་དང་ནི་སྤྲ་བའི་བྱིར། །དེ་དག་རིམ་བར་བསྟན་བ་ཡིན། །ཞེས་སོ་གསུམ་བ་སྟོབ་  
 བའི་རིམ་བ་ལ། །གཉིས་ཉེ་སྤྱོད་བ་སྟེ་ལ་སྟོབ་ཚུལ་དང་། །ཤར་བྱིན་ཐ་མ་གཉིས་  
 ལ་སྟོབ་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས་རང་གི་སངས་རྒྱས་ཀྱི། །ཆོས་ཀུན་སྟོན་པར་  
 བྱེད་པ་ཤར་བྱིན་དང་། །གཞན་རྒྱུད་སྟོན་པར་བྱེད་པ་བསྟུ་བཞི་ལོ། །དང་པོ་དེ་ལ་  
 སྟོན་སོགས་བྱུག་ཡོད་པའི། །དང་པོ་ལ་བཞི་སྟོན་པའི་ངོ་བོ་དང་། །དེ་ལ་འཇུག་པའི་  
 ཐབས་དང་རབ་དབྱེད་དང་། །དོན་བསྟུ་བ་ལོ་དང་པོ་ངོ་བོ་ནི། །གཞན་ལ་གཏོང་བའི་  
 སེམས་བ་དགེ་བ་དང་། །དེ་ཡིས་ཀུན་ནས་བསྐྱང་བའི་ལུས་ངག་གི། །ལས་སོ་སྟོན་  
 བའི་ཤར་བྱིན་རྫོགས་པ་ནི། །སྟོན་བྱའི་དངོས་པོ་གཞན་ལ་བཏང་བ་ཡིས། །འགྲོ་བ་  
 རྣམས་ཀྱི་དབུལ་བ་བོར་བ་ལ། །མི་སྟོས་དེ་ལྟ་མིན་ན་ད་དུང་ཡང་། །བཞེན་པོ་དུ་  
 མ་ཡོད་པས་སྤར་བྱོན་པའི། །རྒྱལ་རྣམས་སྟོན་པ་མཐར་ཉི་མ་བྱིན་འགྱུར། །དེས་  
 བ་ལུས་ངག་མི་གཙོ་སེམས་གཙོ་བས། །ལུས་དང་ཡོངས་སྤྱོད་དགེ་ཅ་ཐམས་ཅད་  
 ལ། །སེར་སྒྲ་བཙོམ་སྟེ་བསམ་པ་ཐག་པ་ནས། །གཏོང་ཞིང་དེ་ཅུམ་མ་ཟད་བཏང་  
 འབྲས་ཀྱང་། །སེམས་ཅན་གཞན་ལ་བཏང་བའི་སྟོ་གོམས་པ། །ཡོངས་སུ་རྫོགས་

ལས་སྦྱོན་པའི་པར་བྱིན་དུ། །འགྲུར་བ་ཡིན་ཏེ་དེ་ལྟར་སྦྱོང་འཇུག་ལས། །གལ་  
ཏེ་འགྲོ་བ་དབུལ་ཐོར་བ། །སྦྱོན་པའི་པ་རོལ་བྱིན་ཡིན་ན། །ད་དུང་འགྲོ་བ་གེན་  
ཡོད་ན་སྒོན། །སྦྱོབ་པ་རི་ལྟར་པ་རོལ་བྱིན། །བདོག་པ་ཐམས་ཅད་འབྲས་བཅས་  
ཏེ། །སྦྱེ་བོ་ཀུན་ལ་བཏང་སེམས་ཀྱིས། །སྦྱོན་པའི་པ་རོལ་བྱིན་གསུངས་ཏེ། །དེ་  
ལྟས་དེ་ནི་སེམས་ཉིད་དོ། །ཞེས་སོ་སྦྱོན་པའི་པར་བྱིན་ཉམས་ལེན་ནི། །དངོས་སུ་  
དངོས་པོ་གཞན་ལ་གཏོང་བ་ཅིག །མེད་ཀྱང་གཏོང་སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་རྗེ་འཕེལ་  
གཏོང་། །གཉིས་པ་དེ་སྦྱེད་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས། །ཡོངས་སྦྱོང་སོགས་ལ་སེར་སྒྲ་  
མ་ལུས་པར། །བཅོམ་པ་ཅམ་གྱིས་སྦྱོན་པའི་པར་བྱིན་དུ། །འགྲུར་བ་མིན་ཏེ་སེར་སྒྲ་  
འདོད་ཆགས་ཀྱི། །ཆར་གཏོགས་ཡིན་པས་ཐེག་དམན་དག་བཅོམ་བ། །གཉིས་ཀྱིས་ས་  
བོན་དང་བཅས་སྤངས་བྱིར་རོ། །དེ་བྱིར་སེར་སྒྲ་བསལ་བ་ཅམ་མིན་པར། །བདོག་པ་  
ཐམས་ཅད་གཞན་ལ་གཏོང་བ་ཡི། །བསམ་པ་སྦྱིང་ཐག་པ་ནས་སྦྱེད་དགོས་སོ། །དེ་  
ལ་ཡོངས་སུ་བབྱང་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་། །བཏང་བའི་པན་ཡོན་སྒྲིམ་པར་བྱ་  
དགོས་པས། །ཉེས་དམིགས་བསམ་ཚུལ་རྒྱ་བ་སྦྱོན་མ་ལས། །རུལ་བར་གྱུར་བའི་  
ལུས་འདི་དང་། །སྒོག་ཀྱང་གཡོ་བ་དབང་མེད་ཅིང་། །མི་ལམ་སྦྱུ་མ་འབྲ་བ་ལ། །བྱིས་  
པ་འདི་དག་ཆགས་པས་ན། །ཤིན་ཏུ་མ་རུངས་ལས་བྱས་ཏེ། །སྤྲིག་པའི་དབང་དུ་  
སོང་བ་དང་། །མི་མཁས་འཆི་བདག་བཞོན་པས་སོང་། །དེ་དག་མི་བཟད་སེམས་  
དཔྱུལ་འགོ། །ཞེས་དང་སྒོ་མཐའ་ཡས་པའི་གཟུངས་ལས་ཀྱང་། །སེམས་ཅན་གང་  
དག་ཁ་ཅིག་ཅོད་འགྱུར་ན། །དེ་ཡི་གཞི་རྩ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་སྟེ། །དེ་ལྟས་གང་  
ལ་སྟེད་པར་འགྱུར་བ་སྟོངས། །སྟེད་པ་སྤང་བ་བྱས་ན་གཟུངས་སུ་འགྱུར། །ཞེས་  
དང་བྱེད་པར་རང་གི་ལུས་གཞན་ལ། །གཏོང་དགོས་ཚུལ་ནི་བསྐྱབ་པ་ཀུན་བཏུས་

ལས། །འདི་ལྟར་བདག་གི་ལུས་དང་སེམས། །སྐད་ཅིག་རེ་རེས་འགྲོ་བ་ཉིད། །གལ་  
 ཏེ་མི་ཏྟག་ངི་འབབ་པའི། །ལུས་ཀྱིས་ཏྟག་ཅིང་ངི་མེད་ཀྱི། །བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་  
 འགྱུར་ན་ནི། །དེ་ནི་རིན་མེད་རྟེན་མིན་ནམ། །ཞེས་དང་སྐྱེས་རབས་ལས་ཀྱང་ངི་  
 སྐད་དུ། །བདག་མེད་འདིག་ལ་སྙིང་པོ་མེད་པའི་ལུས། །སྤྱག་བསྐྱེད་ངིན་མེད་ཏྟག་  
 ཏུ་མི་གཙང་བའི། །ལུས་ཀྱིས་གཞན་ལ་པན་ཐོགས་འགྱུར་བ་ལ། །དགའ་བར་མི་  
 འགྱུར་དེ་ནི་མཁས་མ་ཡིན། །ཞེས་སོ་གཞན་ལ་བཏང་བའི་པན་ཡོན་ཡང་། །ངི་ལྟར་  
 བསམ་པའི་ཚུལ་ནི་སྟོང་འདུག་ལས། །ཐམས་ཅད་བཏང་བས་མྱ་ངན་འདའ། །བདག་  
 སྟོང་མྱ་ངན་འདས་པ་སྦྱབ། །ཐམས་ཅད་གཏོང་བར་ཆབས་གཅིག་ལ། །སེམས་  
 ཅན་རྣམས་ལ་བཏང་བ་མཆོག་ །ཅེས་སོ་གཞན་ཡང་འདྲིན་པའི་ཉེས་དམིགས་  
 དང་། །བཏང་བའི་པན་ཡོན་པར་བྱིན་བསྐྱེད་པ་ལས། །ཡོངས་སྟོང་རྣམ་པ་མི་ཏྟག་  
 མཐོང་གྱུར་ཅིང་། །སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་རང་གི་རང་གྱུར་ན། །བྱིན་པ་བདག་གི་བྱིས་  
 བཞག་གཞན་གྱི་བར། །ཤིན་ཏུ་རིགས་པའི་ཚུལ་གྱིས་རྟོགས་པར་འགྱུར། །གང་  
 བྱིན་དེ་ལས་འདིགས་པ་སྐྱེ་མི་འགྱུར། །བྱིས་ན་གང་བཞག་དེ་ལས་འདིགས་པ་  
 འགྱུར། །མི་མཆོག་ཐུན་མོང་ཏྟག་ཏུ་བསྐྱུང་དགོས་ཏེ། །སྐྱིན་ན་ཉེས་པ་དེ་དག་གཞོད་  
 མི་འགྱུར། །བྱིན་པས་འདིག་རྟེན་པ་རོལ་བདེ་བ་འགྲུབ། །མ་བྱིན་ཆེ་འདི་ཉིད་ལའང་  
 སྤྱག་བསྐྱེད་སྟེ། །མི་ཡི་ནོར་རྣམས་སྐར་མདའི་རང་བཞིན་ལྟར། །ཡོངས་སུ་མ་  
 བཏང་དེ་དག་མེད་པར་འགྱུར། །མ་བྱིན་ནོར་རྣམས་མི་ཏྟག་མེད་འགྱུར་ཏེ། །བྱིན་  
 པས་དེ་དག་ཡོད་པའི་གཏོར་དུ་འགྲོ། །སེམས་ཅན་པན་པར་གཞོལ་བས་གང་བྱིན་  
 པའི། །ནོར་རྣམས་སྙིང་པོ་མེད་པའང་ཡོད་པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་ཡོངས་སུ་གཏོང་  
 བ་མཁས་པས་བསྐྱེད། །སྟེ་བོ་བྱིས་པ་དེ་དག་སོགས་ལ་དགའ། །ཡོངས་སུ་བཟུང་

བས་མི་འབྲལ་གང་ཡང་མེད། །བྱིན་བས་རྟག་ཏུ་ཕུན་སུམ་ཆོག་གས་པ་འབྱུང་། །བཏང་  
བས་ཉོན་མོངས་ཡོངས་སུ་འཛིན་མི་འགྱུར། །འབྱུངས་པ་འཕགས་པའི་ལམ་མིན་  
ཉོན་མོངས་བསྐྱེད། །གང་ཞིག་བྱིན་པ་དེ་ནི་ལམ་གྱི་མཆོག་། །དེ་ལས་གཞན་གྱི་  
འཕགས་པས་ལམ་ངན་གསུངས། །ཞེས་པ་ལྟར་དུ་བསམ་ལ་མོས་པ་བསྐྱེད། །རང་  
གིས་དགེ་ཅ་གང་བྱས་ཐམས་ཅན་གྱང་། །སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་གནས་སྐབས་མཐར་  
ཐུག་ཏུ། །ཕན་བདེ་རྒྱ་ཆེན་འབྱུང་བའི་དོན་ཆེད་དུ། །བསམ་པ་དག་བས་བསྟོས་ཤིང་  
སྦྱོན་པར་བཏང་། །དེས་ནི་སེམས་ཅན་རེ་རེ་ལ་བརྟེན་པའི། །བསོད་ནམས་དེ་སྟེང་  
འཛོལ་བས་ཆོག་མཆོད་པོ། །བདེ་སྐྱབས་ལྷོགས་ཏེ་རིན་ཆེན་འཕྲེང་བ་ལས། །དེ་སྐྱད་  
བརྟེན་པའི་བསོད་ནམས་གང་། །གལ་ཏེ་དེ་ནི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ལྷ། །གང་གྲུའི་བྱེ་མ་  
སྟེང་གི་ནི། །འཛིག་རྟེན་ཁམས་སུ་ཤོང་མི་འགྱུར། །དེ་ནི་བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་  
གསུངས། །གཏན་ཆོག་གྱང་ནི་འདི་ལ་སྤང་། །སེམས་ཅན་ཁམས་ནི་ཆོད་མེད་  
ལ། །ཕན་འདོད་དེ་ནི་དེ་འདྲ་ལོ། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་བཏང་བའི་ཕན་ཡོན་ནི། །མང་དུ་  
བསམས་ནས་བྱོད་པ་ཆེན་པོ་དང་། །ཡོངས་སུ་བབྱུང་བའི་ཉེས་དམིགས་མང་བསམ་  
ནས། །འཛིགས་པ་ཆེན་པོ་སྟེང་པར་བུས་པ་ན། །གཞན་ལ་གཏོང་བའི་སྒོ་ནི་ངང་  
གིས་སྟེ། །དེ་བཞིན་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྩེ་སྤང་བ་དང་། །རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་རྣམས་  
ཀྱི་རྣམ་པར་ཐར། །བསམ་པའི་མཐར་ཡང་གཏོང་སེམས་སྟེང་པར་བྱ། །རི་འབྲས་སྟེང་  
པའི་ཚུལ་ནི་སྟོང་འབྱུག་ལས། །ལུས་དང་དེ་བཞིན་ཡོངས་སྟོང་དང་། །དུས་གསུམ་  
དགེ་བ་ཐམས་ཅད་གྱང་། །སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་གྱི་བྱིར། །པངས་པ་མེད་པར་  
བཏང་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལུས་དང་ཡོངས་སྟོང་དང་། །དགེ་ཅ་གསུམ་  
ལ་དམིགས་ནས་སེམས་ཅན་ལ། །བསམ་པས་ཡོངས་སུ་གཏོང་སྟེ་སྟེང་པར་བྱ། །ད་

ལྷ་མོས་པ་མ་སྤྱིན་སྟོབས་ཆུང་བས། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བསམ་པས་ལུས་བྱིན་  
ཡང་། །ཤལ་སོགས་པ་དངོས་སུ་མི་སྟེར་མོད། །འོན་ཀྱང་ལུས་སྟོག་གཏོང་བའི་  
བསམ་པ་ཅམ། །མ་སྦྱངས་ན་ནི་གོམས་པ་མེད་པས་ན། །ད་གཤོད་ལུས་སྟོག་གཏོང་  
བ་མི་རུས་པས། །ད་ལྷ་ཉིད་ནས་བསམ་པ་སྦྱང་དགོས་སོ། །དངོས་སུ་གཞན་ལ་  
སྟེར་བར་མི་བྱེད་ན། །བསམ་པས་བཏང་བ་བརྟན་དུ་འགྱུར་བས་ན། །དེ་ལ་སྟོང་བོ་  
མེད་སྟམ་མི་བསམ་སྟེ། །གཏོང་བའི་སེམས་དེ་ངོ་མཚར་ཆེན་པོ་ཅན། །ཡིན་པས་  
འདི་ལ་ཐེ་ཆོམ་བྱ་མི་རིགས། །ཞེས་པ་བསྐྱབ་པ་ཀུན་ལས་བརྟན་ལས་བཤད། །

གསུམ་པ་སྤྱིན་བའི་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ་ལ། །རྟེན་ནི་སྤྱི་ཡི་དབང་དུ་བྱས་པ་ནི། །དམ་  
པ་བྱུག་ལྡན་པར་བྱིན་བྱུག་ལྡན་དུ། །བྱེ་བ་གཉིས་ལས་དང་བོ་རྟེན་དམ་པ། །བྱང་ཆུབ་  
སེམས་གྲིས་ཀུན་ནས་བསྐྱང་བའོ། །དངོས་པོ་དམ་པ་སྤྱི་དང་བྱད་པར་བ། །རྣམས་  
ལ་སྦྱོད་པའི་བསམ་པ་མ་དོར་བའོ། །ཆེད་དུ་བྱ་བ་དམ་པ་སེམས་ཅན་ལ། །འབྲལ་  
དུ་བདེ་དང་ཕྱགས་སུ་པན་བྱིར་དུའོ། །ཐབས་མཁས་དམ་པ་ཆོས་ཀུན་རང་བཞིན་  
གྲིས། །མེད་པར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་གྲིས་ཟིན་པའོ། །བསྟོ་བ་དམ་པ་བཏང་བའི་  
དགེ་བ་རྣམས། །སྒྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་བསྟོ་བ་འོ། །རྣམ་པར་དག་པ་དམ་པ་  
ཉོན་མོངས་དང་། །ཤེས་སྤྱིབ་འགོག་པ་ཡིན་ཏེ་ཐེག་བསྐྱུས་ལས། །བཤད་ཅིང་པར་  
བྱིན་བྱུག་ལྡན་བྱ་བ་ནི། །སྤྱིན་པ་གང་ཡང་རུང་བ་བྱེད་པ་ན། །ཉན་རང་ཡིད་བྱེད་  
སྟོམ་པའི་ཆུལ་ཁྲིམས་དང་། །སངས་རྒྱས་ཆོས་ལ་མོས་ཤིང་གཤེ་བ་བཟོད། །དེ་  
ཉིད་གོང་དུ་འཕེལ་བྱིར་བཅོན་འགྲུས་ཅོམ། །ཐེག་དམན་མ་འདྲེས་ཅེ་གཅིག་རྫོགས་  
བྱང་བསྟོ། །འཁོར་གསུམ་སྦྱུ་མ་ལྟར་ཤེས་ཤེས་རབ་བསྟེན། །བྱུག་པོ་ཆང་ན་ཤིན་ཏུ་  
སྟོབས་ཆེ་བར། །སང་གི་བཟང་བོས་བརྒྱད་སྟོང་འགྲེལ་བར་གསུངས། །རྟེན་ནི་སོ་

སོའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ནི། །ཁྱིམ་ན་གནས་པའི་སེམས་དཔའི་སྦྱིན་པ་དང་། །རབ་ཏུ་  
བྱུང་བའི་སེམས་དཔའི་སྦྱིན་པ་གཉིས། །སྤྲ་མས་གཙོ་བོར་བྱེད་སྦྱིན་པ་དང་། །ཕྱི་  
མས་གཙོ་བོར་ཆོས་སྦྱིན་བྱ་བར་གསུངས། །གཙོ་ཆེར་ཡིན་གྱི་དགག་དགོས་གཞན་  
མེད་ན། །གཉིས་ཀས་སྦྱིན་པ་གསུམ་ཀ་བྱ་བར་རུང་། །ཕྱི་ནས་ཐོས་དང་ཚུལ་ཁྱིམས་  
ལ་སོགས་པའི། །གོགས་སུ་འགྱུར་བའི་བྱེད་བྱེད་ལ་བྱེད་དུ། །བཅའ་ཞིང་བསགས་  
ནས་གཏོང་བ་མི་རུང་ངོ་། །གསུམ་པ་སྦྱིན་པའི་ངོ་བོའི་དབྱེ་བ་ལ། །ཆོས་དང་མི་  
འཛིགས་བྱེད་བྱེད་སྦྱིན་པ་གསུམ། །དང་བོ་དམ་ཆོས་སྦྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར། །སྦྱོན་  
དང་བཟོ་ལ་སོགས་པ་རིགས་པར་སྦྱོན། །བསྐྱབ་གཞི་འཛིན་དུ་འབྱུག་པའོ་གཉིས་  
པ་ནི། །རྒྱལ་བོ་ཆོས་རྒྱན་ལ་སོགས་མིའི་འཛིགས་པ། །སེང་གོ་སྟག་སོགས་མི་  
མིན་འཛིགས་པ་དང་། །རྒྱ་དང་མེ་སོགས་འབྱུང་བའི་འཛིགས་པ་ལས། །སེམས་  
ཅན་ཡོངས་སུ་སྦྱོབ་པའོ་གསུམ་པ་ལ། །བྱེད་བྱེད་དངོས་སུ་གཏོང་དང་བསམ་པས་  
སྦྱིན། །དང་བོ་ལ་གསུམ་བྱེད་བྱེད་གཏོང་ཚུལ་དང་། །གཏོང་མ་རུས་ན་ངེ་ལྟར་བྱ་བ་  
དང་། །སྦྱིན་པའི་གོགས་གྱི་གཉེན་པོ་བསྟེན་པའོ། །དང་བོ་ལ་ཡང་བཞི་སྟེ་གཏོང་  
བའི་ཞིང་། །གཏོང་བའི་བསམ་པ་གཏོང་བའི་སྦྱོར་བ་དང་། །གང་ཞིག་གཏོང་བའི་  
དངོས་པོའོ་དང་བོ་ནི། །བཙུ་སྟེ་མཛའ་བཤེས་དག་པོ་བར་མ་དང་། །ཡོན་ཏན་ཅན་  
དང་སྦྱོན་ཅན་རང་ལས་དམན། །མཉམ་དང་ལྷག་དང་སྦྱིད་དང་སྟག་པ་འོ། །བསམ་  
པ་ལ་གཉིས་གང་དང་ལྡན་དགོས་ནི། །འདི་ཡིས་སྦྱིན་པའི་པར་སྦྱིན་ཇོགས་པར་  
བྱ། །བདོག་པ་སྒོས་བཏང་བྱེད་པས་གཞན་གྱི་ཡིན། །ཡུལ་ནམས་སྦྱིན་པ་ཇོགས་  
བྱེད་དགོ་བཤེས་སོ། །སྟམ་པའི་དགོས་པ་དངོས་པོ་ཞིང་གསུམ་ལ། །དམིགས་  
པའི་བསམ་པ་གསུམ་དང་ལྡན་པ་དགོས། །སྤངས་དགོས་བསམ་པ་ལྟ་ངན་མཆོག་



འཛིན་དང་། །བརྟན་དང་འགྲན་དང་རྣམ་པས་ཁེངས་པ་དང་། །འཇུངས་ལ་མི་སྟུན་  
སྟེ་དང་སྟུན་གཤམ་འདོད། །བྱིན་ནས་འགྱོད་དང་ཁུམ་དང་ཁྱད་གསོད་བྱེད། །རིས་  
སྤུ་གཙོད་དང་ལན་དང་རྣམ་སྟེན་གྱི། །འབྲས་བུ་ལོངས་སྟོང་ཅམ་འདོད་གཏོང་མོད་  
བར། །ཤེས་ནས་བཀྱར་སྟེ་འབྱུང་འདོད་ལོག་འཆོ་ཡི། །བསམ་པ་ལ་སོགས་ངན་  
སེམས་སྤངས་པ་དགོས། །རི་ལྟར་གཏོང་བའི་སྦྱར་བ་ལ་གཉིས་ལས། །སྦྱར་བ་  
རི་འདྲ་བ་ཡིས་མི་གཏོང་བ། །སྦྱར་བོར་མི་སྟེར་བརྒྱངས་ཏེ་སྟེར་བ་དང་། །སྦྱག་  
ཏུ་བཅུག་ནས་སྟེར་དང་ཆོས་སྲིད་གྱི། །ཚུལ་དང་མི་མཐུན་བྱེད་ཏུ་བཅུག་ནས་  
སྟེར། །འདི་ཅམ་སྟེར་ཞེས་ཁས་སྤངས་ཞེ་དམ་ལས། །བྲི་ནས་ངན་པའམ་ཉུང་ཏུ་  
སྟེར་བ་དང་། །བྲིན་བགྲང་བྱེད་ཀྱིན་སྟེར་དང་ཏུས་གཅིག་ཏུ། །བྲིན་པས་ཆོག་པ་  
ལ་ནི་རྣམ་བཞིས་ཏེ། །ཉུང་ཏུ་ཉུང་ཏུ་སྟེར་དང་གཞན་དག་ལས། །འཕྲོག་གམ་ནན་  
གྱིས་སྤངས་སྟེ་སྟེར་བ་དང་། །གཞོད་པར་འབྱུང་བའི་ཐབས་གྱིས་སྟེར་བ་དང་། །གྱི་  
ནར་བསྐྱད་དེ་གཞན་ལ་བྱེད་འཇུག་དང་། །སྦྱོང་ལ་འཕྲ་སྦྱོང་ཟུར་གྱིས་སྦྱོང་བའི་  
བསྟེང་། །ཅུབ་མོའི་ངག་གིས་སྦྱོང་མོ་སྤྲ་འགོང་བར། །བྲས་ནས་སྟེར་དང་སྟོན་པའི་  
བཅས་པ་ལས། །འགལ་བར་བྲས་ཏེ་སྟེར་དང་ལོངས་སྟོང་རྣམས། །འབྲལ་ལ་རི་ལྟར་  
བྱང་བཞིན་མི་གཏོང་བར། །ཡུན་རིང་བསགས་ནས་སྟེར་བ་སྤངས་བྱ་སྟེ། །འདི་  
དག་འབྱུང་ཏེ་ཁྱད་པར་རྣམ་བསགས་ནས། །གཏོང་བའི་རིང་ལ་སེར་སྤྲ་ལ་སོགས་  
པའི། །ཉོན་མོངས་ཏུ་མ་སྦྱེད་ཅིང་དེ་སྤང་དང་། །སྟེལ་བའི་ཆོགས་གྱིས་དགོ་བའི་  
བར་ཆད་བྱེད། །པལ་ཆེར་བར་སྐབས་སུ་ནི་བརྒྱག་འབྱུང་བས། །མཐའ་ཡི་སྦྱིན་  
པའང་མི་འབྲུབ་དེ་བས་ན། །བསམ་པ་འདི་དག་སྦྱོང་བ་ལ་ནི་འབད། །སྦྱར་བ་རི་ལྟ་  
བུ་ཡིས་བཏང་བ་ནི། །བཞིན་གྱི་མདངས་གསལ་འཇུག་པ་སྤར་བྱེད་ལ། །གསོང་བོར་

སྤྱི་བས་ཞིང་ནི་ཅི་འདྲ་ལའང་། །གུས་དང་རང་གི་ལག་གིས་དུས་སུ་དང་། །གཞན་ལ་མི་གཞོད་པ་དང་དགའ་སྤྱད་གྱི། །སྤྱག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ནས་སྤྱིན་པའི་དེ་དག་གི། །འབྲས་བུ་རིམ་གྱོ་བའི་སྤྱི་བས་ནི། །གཉེན་སོགས་གཞན་གྱིས་རིམ་གྱོ་བའི་དེ་དག་འབྱུང་། །རང་གི་ལག་པ་བདར་ཏེ་བྱིན་པ་ཡིས། །རིམ་གྱོ་འཛོལ་འབྱུང་དུས་སུ་བྱིན་པས་ནི། །དོན་རྒྱུ་དུས་སུ་འབྱུང་འབྱུང་མི་གཞོད་པར། །བྱིན་པས་ལོངས་སྤྱོད་བཟན་འབྱུང་མི་བདེ་བ། །བཟོད་པས་བྱིན་ན་བྱ་འཁོར་སྤྱིང་ཉེ་བར། །འབྱུང་བ་བདེན་པ་སོ་ཡི་ལེའུར་བཤད། །མཛོད་ལས་ལག་པ་བདར་ཏེ་བྱིན་པ་ཡིས། །ལོངས་སྤྱོད་ཐུ་ཆེན་ཆེད་དང་མཛོད་འབྲེལ་ལས། །ལོངས་སྤྱོད་བཟན་པས་གཞན་གྱིས་བར་མི་ཆོད། །མེ་ལ་སོགས་པས་ཚུད་མི་བར་བཤད། །གཞན་ཡང་གཞན་གྱི་སྤྱིན་པའི་གོགས་བྱེད་པའི། །སྤྱིར་བ་རང་ལ་ཡོ་བྱད་ཡོད་ཀྱང་ན། །ཤིན་ཏུ་འཇུངས་པ་གཏོང་བར་མི་སོད་པའི། །གནས་སུ་སོང་ནས་མགུ་བྱ་བག་པལ་སྟེ། །ང་ལ་ཡོ་བྱད་ཡོད་དེ་སྤྱིན་པ་ཡི། །པར་བྱིན་རྩོགས་བྱིར་སྤོང་མོ་བ་འདོད་པས། །ཁྱེད་ནི་སྤོང་དང་འཕྲད་ན་མ་སྒྲིག་པར། །ང་ཡི་ནོར་ལས་ལོང་ལ་དེ་ལ་བྱིན། །ཡང་ན་ང་ཡི་ཐད་དུ་ཁྱེད་ལ་ཤོག །ང་ཡི་སྤྱིན་ལ་དགའ་བར་གྱིས་ཞེས་བསྟོ། །དེས་ཀྱང་ནོར་གོད་མེད་པས་དེ་བཞིན་བྱེད། །དེ་ཡིས་དེ་ལ་སེར་སྒྲིའི་བྱི་བསལ་བའི། །ས་སོན་བཏབ་པ་ཡིན་ཏེ་རིམ་གྱིས་ནི། །གོམས་ལས་རང་ཉིད་གྱིས་ཀྱང་ཉུང་དུ་སྟེར། །མ་ཆགས་ཚུང་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་རིམ་གྱིས་འཛོལ། །དེ་བཞིན་རང་གི་མཁན་སྤོབ་སྤོབ་མ་གྲོགས། །བཟམ་ཆགས་ཅན་ནམ་ཡོ་བྱད་མེད་པ་ལ། །ཡོ་བྱད་བྱིན་ཏེ་དགོན་མཆོག་དབུལ་སོངས་ལ། །མཆོད་སྤྱིན་བྱེད་དུ་བཅུག་པར་རང་ཉིད་གྱི། །བསོད་ནམས་ཆེར་སྤྱེད་གཞན་དག་ཁ་ཅིག་གི། །ཉོན་མོངས་བཏུལ་དང་།

ཁ་ཅིག་ཆོས་འདོད་པ། །རྫོགས་པར་བྱས་དང་སེམས་ཅན་བསྐྱུས་པ་དང་། །སླིན་  
པར་བྱས་པར་འགྱུར་བས་དེ་བཞིན་བྱ། །གཏོང་བའི་དངོས་པོར་མདོར་བསྟན་རྒྱས་  
བཤད་གཉིས། །དང་པོ་གང་ཞིག་བཏང་བས་འབྲལ་བདེ་ལ། །སྤྲགས་སུ་པན་པ་  
སྤྲིག་སྟོང་དགོ་བ་ལ། །འགོད་དང་འབྲལ་དུ་བདེ་བར་མི་འགྱུར་ཡང་། །སྤྲགས་སུ་  
པན་ན་གཏོང་ལ་གང་བཏང་བས། །འབྲལ་སྤྲགས་གཉིས་ཀར་གཞོད་དང་འབྲལ་བདེ་  
ཡང་། །སྤྲགས་སུ་གཞོད་ན་བཏང་བར་མི་བྱའོ། །

གཉིས་པ་རྒྱས་པར་བཤད་ལ་ནང་གི་དང་། །སྤྱི་ཡི་དངོས་པོ་གཏོང་དང་མི་  
གཏོང་བའི། །ཚུལ་གཉིས་དང་པོ་གཏོང་དུ་མི་རུང་ཚུལ། །ཤེས་ན་དེ་ལས་བསྐྱོག་  
པ་བཏང་བྱ་རུ། །ཤེས་པས་འདི་ལ་དུས་ཀྱི་སློ་ནས་ནི། །བཏང་དུ་མི་རུང་བ་ནི་  
བྱང་སེམས་ཀྱིས། །དང་པོ་ཉིད་ནས་ལུས་སོགས་སེམས་ཅན་ལ། །བསམ་པ་ཐག་  
པས་བཏང་ནས་ཤལ་སོགས། །སྟོང་བའི་དཀའ་སྤྱད་ཀྱིས་ནི་ཡིད་འབྱུང་བར། །མི་  
འགྱུར་བ་ཡི་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡི། །བསམ་པ་མ་རྒྱས་པར་དུ་སྟོང་ན་ཡང་། །བཏང་བ་  
བྱ་མི་རུང་སྟེ་སྟོད་འཇུག་ལས། །སྟོང་རྗེའི་བསམ་པ་མ་དག་པར། །ལུས་འདི་བཏང་  
བར་མི་བྱ་སྟེ། །ཅི་ནས་འདི་དང་གཞན་དག་ཏུ། །དོན་ཆེན་བསྐྱབ་པའི་རྒྱར་གཏང་  
ངོ། །ཞེས་སོ་དགོས་པའི་སློ་ནས་ནི། །ལུས་སོགས་གཏང་དུ་མི་རུང་བ། །དགོས་  
པ་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཅན་གྱི་ཕྱིར། །གཏང་མི་རུང་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །དམ་པའི་ཆོས་ནི་  
སྟོད་པའི་ལུས། །ཐམས་ཅད་ཆོས་ཅན་དུ་གཞོད་མི་བྱ། །དེ་ལྟར་བྱས་ན་སེམས་ཅན་  
ཀྱི། །བསམ་པ་སྐྱར་དུ་རྫོགས་པར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་ཡུལ་གྱི་སློ་ནས་མི་གཏོང་  
བ། །བདུད་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་དང་དེས་བརྒྱུ་བའི། །སེམས་ཅན་མཐོ་འཆོམས་པ་  
ཡི་བསམ་པ་ཅན། །སྟོན་པ་དང་ནི་སེམས་ནི་འབྲུགས་རྣམས་ཀྱིས། །སྟོང་ལ་ཤ་

དང་ཡན་ལག་སོགས་མི་སྟེར། །སྤྱི་ཡི་དངོས་པོ་གཏོང་དང་མི་གཏོང་བ། །རྒྱས་པར་  
བཞད་ལ་གཉིས་ཏེ་མི་གཏོང་ཚུལ། །ལྷ་ལས་དུས་གི་སྒོ་ནས་མི་རུང་བ། །དཔེར་ན་  
རབ་བྱུང་བ་དང་བསྟེན་གནས་ཀྱི། །སྟོམ་པ་ཅན་ལ་སྤྱི་དོའི་བས་སྟེར་བ། །ལྷ་བྱའོ་  
ཡུལ་གི་སྒོ་ནས་མི་རུང་བ། །སྟོམ་བཅོན་ཅན་ལ་བཅོག་པས་འབགས་པ་དང་། །སྟོག་  
ཅོང་ཤ་ཆང་ལ་ནི་མི་སྟོད་ལ། །དེ་དག་རྣམས་དང་སྟུང་དུ་མི་རུང་བའི། །སྟོམ་  
ལྷན་ལ་ནི་སྟོག་ཅོང་ལ་སོགས་དང་། །གཞོད་སྟེན་སྟེན་པོ་སོགས་ཀྱིས་ནོན་པ་  
འམ། །བྱས་མི་གཞོ་དང་བརྟེན་དེས་པ་རྣམས་ལ། །བྱ་དང་བྱན་ལ་སོགས་དང་བཟའ་  
བཏུང་གང་། །མི་འཕྲོད་པ་འམ་འཕྲོད་ཀྱང་ཆོད་འཛིན་པར། །མི་རུས་ནད་པ་ལ་ནི་  
དེ་དག་དང་། །ཏ་ཅང་སྟེད་པ་ཆེ་ཞིང་འབྲངས་པ་ཡིས། །ཁ་བས་བསོད་པ་སྟོང་ལ་  
དེ་དག་དང་། །སྟེ་སྟེགས་སྟེན་ཀ་འཆོལ་དང་སྟེགས་བམ་དོན། །ཤེས་པར་འདོད་པ་  
མིན་པར་ནོར་ཇས་ཀྱི། །འདུ་ཤེས་ཅན་ལ་གསུང་རབ་སྟེགས་བམ་སོགས། །སྟེར་དུ་  
རུང་བ་མ་ཡིན་དངོས་པོ་ཡི། །སྟོ་ནས་སྟེན་མི་རུང་ནི་པ་མ་དང་། །བཟའ་བཏུང་སྟོག་  
ཆགས་ཅན་དང་སྟེར་བ་ལ། །མི་མོས་པ་ཡི་བྱ་དང་ཆུང་མ་དང་། །བྱན་ལ་སོགས་དང་  
སྟེད་ལོབ་ཅན་གྱི་རིགས། །སྟེན་དུ་མི་རུང་དགོས་པའི་སྟོ་ནས་ནི། །སྟེན་དུ་མི་རུང་  
བ་ནི་རང་གཞན་ལ། །གཞོད་པའི་སྟེར་དུ་སྟོང་ལ་དུག་དང་མཆོན། །ངན་འགོའི་རྒྱ་རུ་  
འགྱུར་བའི་དགག་བྱ་དང་། །ལྷན་པའི་དགའ་ཅིང་རྒྱ་ཡི་དངོས་པོ་དང་། །རྒྱ་དང་ས་  
མདའ་ལ་སོགས་སེམས་ཅན་ལ། །གཞོད་པའི་ཇས་དང་དེ་འབྲའི་རིག་པ་སྟོབ། །སྟེ་  
མམ་གཤེར་ལ་གནས་པའི་སྟོག་ཆགས་ལ། །གཞོད་པ་སྟེལ་སྟེར་ས་སྟེགས་རྒྱ་བོ་  
རྣམས། །སྟོང་ལ་དེ་དག་དང་ནི་ཡུལ་མི་འམ། །གཞན་ལ་གཞོད་པ་སྟེལ་སྟེར་རྒྱལ་  
སྟེད་དང་། །མི་མཛའ་བ་ཡིས་སྟོང་ལ་དེ་ཡི་དག། །སྟེར་བ་ལྷ་བྱ་མི་རུང་བ་ཡིན་

ནོ། །སྤྱི་ཡི་དངོས་པོ་གཏོང་ཚུལ་རྟེན་དེ་ལ། །སྟོན་པས་མ་བཟུགས་དུས་དང་ཡུལ་དེ་  
ལ། །གཏོང་བར་འོས་ཤིང་འཆམ་པ་གང་ཡིན་སྟེ། །གཏོང་མི་རུང་བར་སྤར་བཤད་  
བ་རྣམས་ལས། །མ་གཏོགས་རྣམས་དང་རྒྱལ་པོ་བྱེད་པའི་ཆེ། །གཞན་གྱི་བྱ་དང་  
རྒྱུང་མ་ལ་སོགས་པ། །པ་མ་མཛའ་བཤེས་སོགས་དང་ཁ་ཕྱལ་ནས། །སྤྱིན་མི་རུང་  
ཡང་གོང་སོགས་བཅས་ཏེ་སྤྱིན། །དེ་ནི་ངན་འགྲོའི་རྒྱ་རུ་མི་འགྱུར་བའི། །དགའ་  
ཅིང་དངོས་པོ་གཞན་ལ་མི་གཞོད་པའི། །རྒྱ་ལ་སོགས་དང་སྐྱམ་གཤེད་ས་སྤྱོད་ས་  
དང་། །སྤྱོད་ཆགས་མེད་པའི་བཟའ་བཏུང་རང་གཞན་ལ། །པན་པའི་ཆེད་དུ་སྟོང་ན་  
དུག་དང་མཆོན། །མེ་དང་ཆང་ལ་སོགས་པའང་སྤྱིན་དུ་རུང་། །དེ་ལྟར་སྤྱིན་ཆེ་སྟོང་  
བ་བཞེན་པ་དང་། །འབྱོར་བ་ཅན་གཉིས་བྱུང་ན་རི་ལྟར་བྱ། །སྟམ་ན་གཉིས་ཀའི་  
འདོད་པ་སྟོང་བྱས་ན། །དེ་བཞིན་བྱ་ལ་བྱས་པར་མ་གྱུར་ན། །བཞེན་པའི་འདོད་  
པ་རྫོགས་པར་བྱ་སྟམ་པ། །སྤྱིན་དུ་བཏང་ནས་འབྱོར་བ་ལྟན་དེ་ལ། །བཞིན་བཟང་  
ཡོ་བྱད་འདི་ནི་དང་པོ་ནས། །བཞེན་པ་འདི་ལ་བདག་གིས་བསྟོས་ཟེན་པས། །ཁྱོད་  
གྱི་ངོ་བོ་སྤྱོད་སྟམ་དུ་མ་སེམས་ཤིག །ཅེས་པའི་འཇམ་པོའི་ཆོག་གིས་གོ་བྱས་  
ནས། །བཞེན་པ་དེ་ཡི་འདོད་པ་རྫོགས་པར་བྱ། །གཉིས་པ་ཟང་ཟིང་གཏོང་བར་  
མ་བྱས་ན། །རི་ལྟར་བྱ་བའི་རྒྱལ་ནི་སྟོང་མོ་བས། །སྟོང་ཆེ་སེར་སྟམ་ནོན་ན་འདི་  
སྟམ་དུ། །དངོས་པོ་འདི་དང་བདག་ནི་འབྲལ་བ་ལ། །གཞོན་མི་ཟ་བས་དངོས་པོ་འདི་  
བཏང་ལ། །སྟོང་པོ་སྟངས་ལ་འཆི་བའི་དུས་བྱའོ། །འདི་ནི་བཏང་ནས་འཆི་བའི་དུས་  
གྱི་ཆེ། །ཁོར་ལ་མི་ཆགས་འགྱུད་པ་མེད་པ་དང་། །དགའ་ཞིང་རངས་པ་སྤྱོད་སྟམ་  
དུ་བསམ། །དེ་ལྟར་བསམ་གྱང་གཏོང་བར་མ་བྱས་ན། །བདག་ནི་མཐུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
མ་སྤྱིན་ཏེ། །ལས་ནི་དང་པོ་བ་དང་མི་གཏོང་བའི། །སེམས་གྱི་དབང་དུ་གྱུར་དང་

ཉེར་ལེན་བའི། །ལྷ་དང་བདག་དང་བདག་གིར་འདྲིན་པ་ལ། །གནས་པ་ལགས་ཀྱི་  
སྒྲེས་བྱ་དམ་པ་ཁྱོད། །བཟོད་པར་མཛད་ཅིང་གདུང་བར་མི་མཛད་གསོལ། །རི་  
ལྷ་ཁྱོད་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །བསམ་པ་རྫོགས་པར་འགྱུར་བ་དེ་ལྷ་  
བྱར། །བདག་གིས་བགྱི་ཞེས་སྒྲོང་བ་བོ་དེ་ལ། །གོ་བར་བྱ་བ་གསུམ་གྱིས་གོ་བྱ་  
བར། །བྲག་ལྷ་ཅན་གྱིས་ཁྱུས་བའི་མདོ་ལས་གསུངས། །འདི་ནི་པན་ཚུན་མ་དད་  
ཉེས་པ་གཞན། །སྤངས་ཕྱིར་ཡིན་གྱི་སེར་སྒྲུའི་ཉེས་པ་ནི། །མེད་པ་མིན་ཏེ་བྱང་ཆུབ་  
སེམས་དབའ་ལ། །སེར་སྒྲུ་སྤྲད་པར་བསྐབ་བདུས་ལས་གསུངས་སོ། །འོན་ཀྱང་  
འདིས་ནི་སེར་སྒྲུའི་ཆོས་དང་ནོར། །མི་སྟེར་བ་ཡི་པམ་པ་ཁེགས་པ་འདྲ། །པར་ཕྱིན་  
བསྐྱས་པ་ལས་ཀྱང་རི་སྐད་དུ། །རི་སྟེ་སྒྲོང་བ་མདོན་དུ་འོངས་གྱུར་ཀྱང་། །འིན་རུ་  
མཐུ་ཆུང་སྐྱིན་པར་མ་རུས་ན། །ཅི་ནས་སྒྲོང་བ་མ་བབ་མ་གྱུར་བར། །འཇམ་པོའི་  
ཆོག་གིས་དེ་ཡི་ཡིད་ཀྱང་བཞོ། །ཕྱིན་ཆད་སྒྲོང་བ་བྱང་དུ་འོངས་གྱུར་ན། །ཅི་ནས་  
ཡི་ཆད་དམའ་བར་མི་འགྱུར་བར། །འཇུངས་པའི་སྐྱོན་ནམས་ནམ་པར་བསལ་བར་  
བྱ། །སྲིད་པ་ཡོངས་སུ་སྤང་ཕྱིར་ནན་ཏན་བྱ། །ཞེས་སོ་སྐྱིན་པའི་གོགས་ཀྱི་གཉེན་  
པོ་ལ། །གོགས་ནི་བཞི་སྟེ་སྐྱིན་ལ་མ་གོམས་དང་། །རྒྱད་དང་ཆགས་དང་འབྲས་  
བྱ་མ་མཐོང་བའོ། །དང་བོ་སྐྱིན་པར་བྱ་བའི་རྣམ་ཡོད་ཀྱང་། །སྐྱིན་པ་མི་འདོད་པ་  
སྟེ་དེའི་གཉེན་པོར། །འདི་ནི་སྐྱིན་ལ་གོམས་པར་མ་བྱས་པས། །ལན་ནོ་སྟམ་དུ་སྐྱུར་  
བར་རིག་བྱས་ནས། །ད་ལྟ་མ་ཕྱིན་ན་ནི་ཕྱི་མར་ཡང་། །སྐྱིན་ལ་མི་དགར་འགྱུར་རོ་  
སྟམ་བསམ་སྟེ། །ཕྱིན་གྱི་མ་གོམས་ཉེས་པའི་དབང་མི་གཏོང་། །གཉིས་པ་ཡོངས་སྐྱོད་  
ཏ་ཅང་ཆུང་བ་ཡིས། །མི་སྐྱིན་པ་སྟེ་དེ་ཡི་གཉེན་པོར་ནི། །བདག་ནི་སྐྱོན་ཆོ་གཞན་པན་  
མ་བྱས་པར། །སྐྱོན་གྱི་ལས་སམ་གཞན་གྱི་དབང་གྱུར་བས། །བགྲེས་སྒྲོམ་ལ་སོགས་



སྤྱག་བསྐྱེད་མང་སྤྱོད་ན། །གཤམ་ཏེ་གཞན་ལ་པན་བཏགས་ལ་བརྟེན་ནས། །བྱང་བའི་ཆོ་  
འདིའི་གདུང་བས་བདག་འཆི་ཡང་། །སྤྱན་པ་ཁོ་ན་ལེགས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་པོ། །ཕྱིར་བཞོག་  
བ་ནི་དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ཏེ། །ལོངས་སྤྱོད་མེད་ཀྱང་ཅི་ཡང་རུང་ཅམ་གྱིས། །འཆོའོ་སྦྱུ་དུ་  
མོངས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ། །དང་དུ་གླངས་སྟེ་སྤྱན་པར་བྱེད་པའོ། །

གསུམ་པ་སྤྱན་བྱའི་རྣམ་དེ་ཡིད་འོང་ཞིང་། །མཆོག་ཏུ་གྱུར་ལ་ཆགས་ནས་  
སྤྱོད་བ་ལ། །མི་སྤྱན་པ་སྟེ་དེ་ཡི་གཉེན་པོར་ནི། །ཆགས་པའི་ཉེས་པ་སྤྱར་བར་རིག་  
བྱས་ནས། །སྤྱག་བསྐྱེད་བ་ལ་བདེའོ་སྦྱུ་པ་ཡི། །འདུ་ཤེས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་འདིས་  
ཕྱི་མ་ལ། །སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱོད་དོ་སྦྱུ་དུ་བསམ་ནས་སྤྱིན། །བཞི་བ་སྤྱན་ལ་བརྟེན་  
ནས་རྫོགས་བྱང་མཆོག་། འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་པན་ཡོན་མ་མཐོང་བར། །ལོངས་  
སྤྱོད་ཆེན་པོའི་པན་ཡོན་ལ་བལྟས་ནས། །གཏོང་སེམས་མ་སྤྱེས་པ་སྟེ་དེའི་གཉེན་  
པོར། །ཉེས་པ་དེ་ནི་སྤྱར་བར་རིག་བྱས་ཏེ། །འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་འཛིག་དང་བྱང་  
བར་དུ། །ལོངས་སྤྱོད་འཛིག་ཅིང་འབྲལ་བའི་ཚུལ་བསམ་ནས། །གང་གཏོང་ཐམས་  
ཅད་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྟོ། །ལོངས་སྤྱོད་ནམ་སྤྱིན་ཅམ་ལ་བལྟ་བ་ནི། །རིན་གྱི་  
ཕྱིར་དུ་ཡོ་བྱད་འཕངས་མེད་དུ། །གཞན་ལ་གཏོང་བའི་ཆོང་བ་དག་ལ་ནི། །ཁེ་ཅམ་  
འཕྲོ་བ་ཀྱི་བསོད་ནམས་མི་འཕྲོ་བ། །བཞིན་དུ་ལོངས་སྤྱོད་འཕྲོ་བ་ཀྱི་ཐར་བ་ནི། །མི་  
འཕྲོ་བ་སྦྱུ་དུ་བསམ་སྟེ་བཞི་བརྒྱ་བར། །འདིར་བྱིན་པ་ཡི་སྤྱན་པ་ལ། །འབྲས་བུ་  
ཆེན་པོ་འབྱུང་འགྱུར་ཞེས། །ལེན་དང་ཡོངས་སུ་གཏོང་བ་ནི། །ཆོང་སྟོགས་བཞིན་དུ་  
སྤྱོད་པར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་བསམ་པ་ཅམ་གྱི་སྤྱན་པ་ནི། །དཔེན་པར་ཡིད་ནི་ནང་དུ་  
མཉམ་བཞག་སྟེ། །བསམ་པ་དག་ཅིང་སྤྱོད་ནས་དྲངས་པ་ཡིས། །སྤྱན་བྱ་སྟེ་ཆོགས་  
རྒྱ་ཆེན་དཔག་ཏུ་མེད། །རྟོག་པས་སྤྱུལ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །བྱིན་པར་

མོས་པ་བྱེད་པའོ་འདི་ཡིས་ནི། །དཀའ་ཆེགས་ཚུང་རུས་བསོད་ནམས་དཔག་མེད་  
འཕེལ། །བྱང་སེམས་ཤེས་རབ་ཅན་གྱི་སྦྱོན་པ་རུ། །བྱང་སར་གསུངས་སོ་འབྱོར་  
དང་མི་ལྷན་པས། །འདི་ཉིད་བྱ་བར་ལག་བཟང་གིས་ཞུས་ལས། །གསུངས་ཀྱང་  
འབྱོར་ལྷན་གྱིས་ཀྱང་བྱ་བར་རུང། །ལོངས་སྤྱོད་མེད་ཆེ་རི་ལྟར་བྱེད་པ་ཡི། །ཤེས་  
རབ་ཅན་གྱི་སྦྱོན་པ་ས་དང་བོ། །མ་ཐོབ་པར་དུ་ཡིན་གྱི་དེ་ཐོབ་ནས། །ལོངས་སྤྱོད་  
གྱིས་ནི་ཕོངས་པ་མི་སྤིད་དོ། །

བཞི་བ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་དོན་བསྟུ་བ། །བྱང་སེམས་སྒྲོམ་པ་བཟུང་ནས་ས་  
མཐོན་པོ་ཡི། །སྦྱོན་ལ་སྒྲོབ་ཚུལ་སྒྲོན་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས། །སྤྱོད་དང་སྤར་བ་ཤད་ལྟ་  
བུའི་སྦྱོན་གཏོང་ལ། །ད་ལྟ་ཉིད་ནས་འཇུག་པའི་གཞན་བཀག་རྣམས། །ཤེས་པར་  
བྱས་ནས་སྒྲོབ་དང་བྱད་པར་དུ། །ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དགེ་ཅ་ཐམས་ཅད་  
ལ། །སེར་སྒྲའི་གཉེན་པོ་བསྟེན་ཅིང་གཏོང་བའི་སྒོ། །རྗེ་རྒྱས་གཏོང་ལ་འབད་ན་དེ་  
ལྟར་དུ། །ཉམས་སུ་ལེན་ལ་དགའ་བ་སྒྲོམ་པ་དང་། །དེ་ལྟར་མ་སྦྱང་བ་ལ་གདུང་བ་  
སྤྱེད། །དགོས་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ལག་བཟང་གིས། །ཞུས་ལས་གསུང་ལྟར་ཆེ་རབས་  
གཞན་དག་ཏུ། །དཀའ་ཆེགས་ཚུང་རུས་སྦྱོན་པའི་པར་ཕྱིན་དེ། །རྫོགས་པར་བྱེད་  
ཀུས་དེ་དག་དོར་ན་ནི། །སྦྱེ་བ་འདིར་ཡང་ཉེས་པ་སྦྱི་བ་ཡིས། །རྒྱན་དུ་གོས་འགྱུར་  
ཆེ་རབས་གཞན་དུ་ཡང་། །འཇུག་སྦྱིང་མི་འདོད་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ། །འཇུག་  
པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བར་འགྱུར་ཕྱིར་རོ། །གཞན་ཡང་དཔའ་བོས་པར་ཕྱིན་བསྟུས་པ་  
ལས། །སྦྱོན་པ་དེ་འདྲའི་ཅ་བ་བྱང་ཚུབ་སེམས། །དེ་འདྲའི་སྦྱོན་པ་གཏོང་འདོད་དེ་  
མི་བཏང་། །འཛིག་རྟེན་ནང་ན་གཏོང་འདོད་སེམས་ལྷན་པ། །གཏོང་བའི་ནང་ནས་  
མཆོག་ཅེས་རྒྱལ་བས་གསུངས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱོད་པ་ཀུན་གྱི་རྟེན། །བྱང་

ཆུབ་སེམས་མཆོག་རྗེས་སུ་བྱ་ཅིང་སྒྲོམ། །བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སྒྲོན་ཅིང་སྒྲོན་ལམ་  
འདེབས། །འདི་ནི་གཏོང་བ་ཀུན་གྱི་ཅ་བ་དང་། །རབ་མཆོག་ཡིན་པས་དེ་ལ་འབད་  
པར་བྱ། །ལག་བཟང་གིས་ནི་ཞུས་པའི་མདོ་ཡི་དོན། །བསྐྱུས་པའི་གནད་མཆོག་  
ཡིན་ཅིང་བསྐྱེད་རིམ་ལས། །སྒྲིན་པ་ཀུན་གྱི་ཐོག་མཐའ་བར་དུ་ཡང་། །འགྲོ་ཀུན་  
སྐྱབས་ཕྱིར་ཀུན་མཁྱེན་རྒྱ་མཆོར་བསྒྲོ། །གལ་ཏེ་འདི་ལྟར་འདུག་པར་མ་རུས་  
ནའང་། དུས་དང་དུས་སུ་ཅུང་ཟད་ཅི་རུས་སུ། །ཀུན་འཛིན་དོར་ཞིང་གཏོང་བའི་སྒོ་  
སྤང་ཉེ། །སྒྲེ་བ་གཞན་དུ་བདེ་ལྷག་འདུག་པར་བསྐྱབ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་  
སྒོན་ལམ་མང་འདེབས་པ། །འཛིན་ཉེན་ཀུན་ཏུ་ཆོས་སྒྲིན་ཆར་གྱིས་ནི། །འགྲོ་བ་  
ཆོས་བྱར་འདོད་ཕྱིར་སྒྲིན་ནམས་ལས། །མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བར་འབྲེན་པ་ནམས་གྱིས་  
བསྐྱུགས། །ཞེས་པ་ལྟར་བསྐྱབ་གཉིས་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི། །པར་ཕྱིན་ལ་ལྷ་ཁྲིམས་  
ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། །སྒྲོམ་པའི་ཐབས་དང་ཁྲིམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ་དང་། །སྐྱབ་ཆེ་རི་ལྟར་བྱ་  
དང་དེ་དག་གི་དོན་བསྐྱུ་བའོ་དང་བོ་ངོ་བོ་ནི། །གཞན་ལ་གནོད་པ་གཞི་དང་བཅས་  
པ་ལས། །ཡིད་ཕྱིར་ལོག་པའི་སྒྲོང་སེམས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན། །སེམས་དེ་གོམས་པ་  
ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པ་ཡིས། །ཚུལ་ཁྲིམས་པ་རོལ་ཕྱིན་འགྱུར་སྒྲོད་འདུག་ལས། །ཉ་  
ལ་སོགས་པ་གང་ཞིག་ཏུ། །དེ་དག་གསོད་མི་འགྱུར་བར་བསྐྱད། །སྒྲོང་བའི་སེམས་  
ནི་ཐོབ་པ་ལས། །ཚུ་ཁྲིམས་པ་རོལ་ཕྱིན་པར་བཤད། །ཅེས་སོ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་ནི་  
གསུམ་ཡོད་ཀྱང་། །འདིར་ནི་སྒྲོམ་པའི་ཁྲིམས་ཀྱི་དབང་བྱས་ནས། །སྒྲོང་བའི་  
སེམས་སུ་བཤད་དེ་དེ་ཡང་ནི། །ཀུན་ནས་སྒྲོང་བར་བྱེད་དང་བཅས་པ་ཡི། །དབང་  
དུ་བྱས་ན་མི་དགེ་བཅུ་སྒྲོང་བའི། །སྒྲོང་བ་བཅུ་དང་ངོ་བོའི་དབང་བྱས་ན། །མི་དགེ་  
བདུན་པོ་སྒྲོང་བའི་ལུས་ངག་གི། །ལས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྒྲོང་བའི་བདུན་ཡིན་ནོ། །གཉིས་

བ་དེ་སྒོམ་བ་ལ་འཇུག་ཐབས་ནི། །གོང་དུ་བཞད་བ་དེ་ལྷར་སེམས་བསྐྱེད་  
ནས། །ཚུལ་སྤྲོད་ལ་སྒོམ་བར་ཁས་ཁྲུངས་པ། །དེས་ནི་འགྲོ་ཀུན་རྫོགས་པའི་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི། །ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱ་དང་ལྷན་བར་བསྐྱབ་བར་ཡང་། །ཁས་ཁྲུངས་  
བས་ན་དེ་དོན་སྤྱོད་དགོས་ལ། །དེ་ཡང་སྒོམ་དུ་རང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉིད། །ཡོངས་  
སུ་དག་པའི་སྒོམས་ནི་སྐྱེད་དགོས་ཏེ། །རང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་མ་དག་ཉམས་གྱུར་  
ན། །རན་འགྲོར་ལྷ་བས་གཞན་གྱི་དོན་ལྟ་ཞོག །རང་གི་དོན་ཡང་འགྱུར་བར་མི་  
འགྱུར་བྱིང་། །དེ་བྱིར་གཞན་དོན་བཙོན་བས་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ། །གཅེས་སྤྲོས་དགོས་  
ཏེ་པར་བྱིན་བསྐྱས་བ་ལས། །རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱ་ལྷན་  
བར། །འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་བསྐྱབ་དོན་གང་བཙོན་བས། །རང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐོག་  
མར་ཡོངས་སུ་སྤྱང་། །ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པའི་མཐུ་ཡི་སྒོམས་ཀྱང་བསྐྱེད། །ཅེས་བྱ་  
བ་དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་བས་རང་དོན་མི་རུས་  
ན། །གཞན་དོན་ཚུལ་ལ་མཐུ་ཡོད་ག་ལས་འོང་། །དེ་བྱིར་གཞན་དོན་ལེགས་པར་  
བཙོན་བ་ཡིས། །འདི་ལ་རིམ་གྱོ་སྒོད་པར་རིགས་བ་མིན། །ཞེས་སོ་དེ་ལྷར་ཚུལ་  
ཁྲིམས་དག་བ་ཡང་། །འཇུག་ཕྱོག་གནས་རྣམས་ཇི་ལྷར་བཅས་བ་ལྟར། །ལག་ཏུ་  
ལེན་ལ་རག་ལས་དེ་ཡང་ནི། །བསྐྱང་འདོད་ལྷགས་བྲག་བཏན་ལ་རག་ལས་  
བས། །མ་སྐྱང་ཉེས་དམིགས་བསྐྱང་བའི་པན་ཡོན་དག །ཡུན་རིང་སྒོམ་ནས་བསྐྱང་  
འདོད་སྐྱེད་པར་བྱ། །མ་བསྐྱང་བ་ཡི་ཉེས་དམིགས་དེ་ཉིད་ལས། །དེ་བས་མི་བཟང་  
འཇིགས་བ་མཐོང་བྱ་ཞིང་། །སྤང་འོས་ཆུང་ཡང་རྣམ་པར་སྤང་བར་གྱིས། །ཞེས་  
གསུངས་བ་ལྷར་ཉེས་དམིགས་ཀྱིས་འཇིགས་ནས། །ཉེས་བ་ཆུང་དུའང་འབད་བས་  
སྤོང་བ་སྟེ། །ཁྲིམས་ཀྱི་ཉེས་བ་རགས་ཤོས་མི་དགེ་བཅུའི། །ཉེས་དམིགས་རྣམས་

ནི་སྤར་བཤད་པ་ལྟར་བསམ། །ཕན་ཡོན་སྤར་ཡང་བཤད་ཅིང་དེ་ཉིད་ལས། །ལྷ་  
 རྩས་དགའ་རྒྱ་མི་ཡི་ལོངས་སྟོང་དང་། །བདེ་མཆོག་རོ་མཆོག་ལྷ་ཡི་ཕུན་སུམ་  
 ཆོགས། །ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱས་བྱུང་ཅི་ཞིག་ངོ་མཆར་ཆེ། །སངས་རྒྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་  
 ལས་བྱུང་བ་ལྟོས། །ཞེས་དང་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་རྒྱད། །གོང་དུ་བྱུང་བར་  
 འགོ་དང་སྟོང་རྩེ་ཡི། །ངང་ཚུལ་ཅན་གྱི་སེམས་དབའ་ཆེ་རྣམས་དང་། །བསྐྱབ་བར་  
 མཚུངས་འགྱུར་ཉེས་བཞི་ས་བོན་ཀུན། །སྤངས་བཞི་ཡེ་ཤེས་གཙང་མ་ཐོབ་པ་  
 སོགས། །ཡོན་ཏན་ཕུལ་བྱུང་འབྱུང་འགྱུར་དེ་ཉིད་ལས། །ཚུལ་ཁྲིམས་དེ་ནི་བྱུང་བར་  
 ཐོབ་བཞི་ལས། །སྟོང་རྩེའི་ངང་ཅན་རྣམས་དང་མཉམ་བར་སྦྱབ། །ཡེ་ཤེས་གཙང་མ་  
 ཕུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཏེ། །སྦྱོན་བལ་རྒྱན་དུ་འགྱུར་བཞི་མཆོག་ཅེས་བྲ། །ཁམས་  
 གསུམ་ཀུན་ཏུ་ཡིད་འོང་བྱི་བསྐྱུང་སྟེ། །རབ་ཏུ་བྱུང་དང་མི་འགལ་བྱུག་པ་ཡིན། །ཆ་  
 ལུགས་མཐུན་ཡང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་གྱུར་ན། །མི་ཡི་ནང་ན་དེ་བཞིན་འཕགས་བར་  
 འགྱུར། །ཞེས་དང་གཙམ་གསལ་མ་བརྗོད་འབད་ཅོལ་གྱིས། །མ་སྦྱབ་ན་ཡང་ཉེར་  
 བཞིའི་ལོངས་སྟོང་འདྲ། །དག་པོས་བསྟེན་པ་མེད་ཀྱང་འགོ་ཀུན་འདྲད། །རིས་  
 མེད་སྟེ་བོ་ཀུན་ཀྱང་ངང་གིས་བྱམས། །ལ་སོགས་ཕན་ཡོན་ཆེ་འབྱུང་དེ་ཉིད་  
 ལས། །ཆོག་ཏུ་མ་བརྗོད་ཆོགས་སུ་མ་གྱུར་ཀྱང་། །ཉམས་སུ་མཁོ་བཞི་ལོངས་སྟོང་  
 རིམ་གྲོ་འདྲ། །བསྟེན་པ་མེད་བར་འཇིགས་ཉེན་ཀུན་འདྲད་དེ། །ཆགས་མེད་མ་  
 བསྐྱབས་དབང་ཕྱག་ཐོབ་བར་འགྱུར། །བརྗོད་དུ་མི་འོས་རིགས་སུ་འབྱུང་བ་  
 དང་། །ཕན་ཞིང་དབེན་པ་གང་ཡང་མ་བྱས་ཤིང་། །སྤན་ཆད་མི་བཤེས་སྟེ་བོ་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱང་། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་བཞི་སྟེ་བོ་དེ་ལ་འདྲད། །རྐང་བ་བཟུལ་གྱིས་གྱུར་བཞི་  
 རུལ་དག་ཀྱང་། །སྤྱི་གཙུག་དམ་པས་སྤངས་ཤིང་ལྷ་དང་མི། །ཕྱག་འཆལ་མགོས་

གཏུགས་ཐོབ་པ་ཀུན་ཏུ་འབྱེད། །དེ་ཕྱིར་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྷན་རིགས་མཆོག་  
ཡིན། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་པན་ཡོན་ཉེས་དམིགས་ནམས། །ལེགས་པར་བསམ་པའི་  
མཁས་པས་དེ་ཉིད་ལས། །རང་དབང་གྱུར་བས་ཉམས་སུ་བདེ་བ་དང་། །མཁས་པས་  
བསྐྱུགས་པའི་རྒྱན་ལྷན་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱུངས། །བསྐྱུབ་པའི་གནས་ནམས་ཆང་བར་  
ཡོངས་རྫོགས་པས། །ཀུན་རྫོགས་བསྐྱེམས་མེད་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡང་དག་བསྟེན། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་བསྐྱུང་དགོས་དེ་ཡང་ནི། །རང་ཉིད་ངན་འགྱུར་གཏུང་བས་འཛིགས་  
ཅམ་དང་། །ལྟ་མིའི་ཕུན་ཚོགས་ཅམ་ཡང་ཡིད་སྟོན་པ། །བསལ་ནས་སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ། །དགོད་ཕྱིར་བསྐྱུང་བར་བྱ་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །གང་ཞིག་  
འཛིག་རྟེན་དཔག་ཡས་སེམས་ཅན་དག །མཐའ་དག་ཚུལ་ཁྲིམས་དག་ལ་དགོད་  
མོས་ཤིང་། །འཛིག་རྟེན་པར་ཕྱིར་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྟེན་བྱེད་པ། །དེ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་པ་  
རོལ་ཕྱིན་པར་གསུངས། །དེ་བས་ངན་སོང་འཛིགས་དང་རྒྱལ་སྤིང་དང་། །མཐོ་རིས་  
ཕུན་སུམ་ཚོགས་ལ་སྟོན་བསལ་ཏེ། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཇི་མེད་ཡང་དག་སྐྱུང་བྱ་  
ཞིང་། །འཛིག་རྟེན་དོན་ལ་སྟོན་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྟེན། །ཞེས་སོགས་གསུམ་པ་  
ཚུལ་ཁྲིམས་དབྱེ་བ་ལ། །གསུམ་སྟེ་ཉེས་སྦྱོད་བསྐྱེམས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། །དག་  
ཚོས་སྦྱད་པའི་ཁྲིམས་དང་སེམས་ཅན་གྱི། །དོན་ཀུན་བྱེད་པའི་ཁྲིམས་སོ་དང་བོ་  
ནི། །སོ་ཐར་བྱང་སེམས་གཉིས་ཀའི་སྟོམ་ལྷན་ཞིག །ཡིན་ན་སོ་ཐར་སྟོམ་པ་དངོས་  
གཞི་དང་། །དེ་དང་ཐུན་མོང་བ་ཡི་སྟོང་སྟོམ་ནི། །སྟོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན་ལ་དེ་  
མིན་པར། །སེམས་དཔའི་སྟོམ་ལྷན་ཡིན་ན་སོ་ཐར་དང་། །ཐུན་མོང་བཅས་རང་ཁ་  
ན་མ་ཐོ་བ། །ཅི་རིགས་སྟོང་པའི་སྟོང་སྟོམ་སྟོམ་པའི་ཁྲིམས། །དག་ཚོས་སྦྱད་པ་  
ཕྱིན་དུག་ལ་སོགས་པའི། །དག་ལ་དམིགས་ནས་མ་སྐྱེས་སྐྱེད་པར་བྱེད། །སྐྱེས་



ཟིན་མི་ཉམས་གོང་དུ་སྤེལ་བའོ། །སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་པ་ཡི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི། །བྱང་  
 སེམས་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྟན་པས་སེམས་ཅན་ལ། །པན་འདོགས་པ་སྟེ་དེ་ལ་བརྩ་གཅིག་  
 ཏུ། །བཤད་པ་འདི་ལྟར་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ། །མེད་པའི་སྟོ་ནས་ལས་མཐའ་སྟོབ་པ་  
 དང་། །ལོངས་སྟོང་རྒྱུན་པོས་མི་འབྱེད་ཐབས་སྟོན་པ། །ལྟ་བུ་བྱ་བ་བྱེད་པས་གོགས་  
 བྱེད་པ། །ནད་པར་སྤྲན་སྟེར་རྐང་བ་ཉམས་པ་དག །བཞོན་པས་གནས་སུ་སྤྱེལ་བ་  
 ལྟ་བུ་ཡི། །ཐབས་ལ་ཆོངས་པའི་འགོ་བའི་དོན་བྱེད་པ། །གྲས་པས་མལ་སྟན་སྟོབས་  
 སོགས་བསྟེན་བཀྱར་བ། །ལྟ་བུ་པན་འདོགས་པ་ཡིས་དོན་བྱེད་པ། །སེང་གོ་སྟག་  
 སོགས་གཞོད་པ་ལས་སྟོབས་པ། །ལྟ་བུ་འཇིགས་པས་ཉེན་པའི་དོན་བྱེད་  
 པ། །གཉེན་དང་བྲལ་བའམ་ཆོམ་པོས་བཅོམ་སོགས་ལ། །མི་རྟག་པ་ཡི་གཏམ་གྱིས་  
 གདུང་སེལ་བ། །ལྟ་བུ་གདུང་བས་གཟེར་བའི་དོན་བྱེད་པ། །བཟའ་བརྒྱང་ཡོ་བྱད་  
 སོགས་གྱིས་འཐོངས་པ་ལ། །ཡིད་འོང་བཟའ་བརྒྱང་སྟེར་བ་ལྟ་བུ་ཡི། །ཡོ་བྱད་གྱིས་  
 བེ་འཐོངས་པའི་དོན་བྱེད་པ། །ཆོས་དང་མཐུན་པའི་བགོ་བ་སྟེར་བ་དང་། །འདོད་  
 ཆགས་ཅན་ལ་མི་སྟག་སྟོན་པ་སོགས། །གནས་ནི་འཆའ་བར་བྱེད་པའི་དོན་བྱེད་  
 པ། །དགོ་ལ་སྟོར་དུ་མི་བྱས་པ་མཐོང་ན། །མི་འདོད་ལུས་ངག་སྟོང་ལམ་ཀུན་སྤངས་  
 ཏེ། །དེ་ཡི་སེམས་དང་མཐུན་པར་བྱ་བ་ནི། །སྟོ་སེམས་མཐུན་པར་འདོད་པའི་དོན་  
 བྱེད་པ། །པ་རོལ་པོ་ཡི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སོགས་ཀྱི། །ཡོན་ཏན་ལ་ནི་བསྟགས་པས་  
 གཟེངས་བསྟོན་པ། །ཡང་དག་པར་ནི་ཞུགས་པའི་དོན་བྱེད་པ། །ཉེས་པར་སྟོང་པའི་  
 སྟོག་པ་བྱེད་པ་ལ། །སྟོག་བྱིར་ཆད་པ་གཅོད་པ་ལྟ་བུ་ནི། །ལོག་པར་ཞུགས་པའི་  
 འགོ་བའི་དོན་བྱེད་པ། །དཔྱལ་བ་སྤྱལ་ནས་གཞན་དག་སྟོག་པ་ལས། །སྟོག་པར་  
 བྱེད་དང་ཆོ་འབྱུལ་ཡ་མ་བྱང་། །བསྟན་ནས་གཞན་དག་འདུན་པར་བྱེད་ལྟ་བུ། །རྩ་

འཕྲུལ་སྒོ་ནས་གདུལ་བྱའི་དོན་བྱེད་པ། །རྣམས་ཏེ་འདི་དག་ཀུན་གྱང་དངོས་གཞིའི་  
སྐབས། །དབྱེད་སྒོམ་ཚུལ་གྱིས་བསམ་པ་སྦྱང་བྱ་ཞིང་། །རྗེས་གྱི་ཆེ་ན་སྐབས་བབ་  
དང་སྦྱང་ནས། །རང་གིས་དངོས་སུ་རུས་རྣམས་ཅི་རུས་སྦྱབ། །ད་ལྟ་མི་རུས་པ་རྣམས་  
སྒོན་པས་སྦྱངས། །འདི་རྣམས་མཆོན་པ་ཅམ་སྟེ་རྒྱས་པར་ནི། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལེའུའི་  
རྒྱལ་ཆེར་འགྲེལ་ལས་ཤེས། །དེས་ན་སོ་སོར་ཐར་བའི་བཅས་པ་རྣམས། །སེམས་  
དཔའི་སྟོམ་ལྷན་རབ་རྟུ་བྱང་བ་ཡི། །བསྐྱབ་བྱའི་སྟོགས་གཅིག་ཡིན་པས་བྱང་  
སེམས་གྱི། །བསྐྱབ་བྱ་ལས་ནི་བྱར་བ་མ་ཡིན་ལ། །ཚུལ་ཁྲིམས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་  
སྟོམ་པའི་ཁྲིམས། །སོ་ཐར་བཅས་པ་དངོས་སམ་བྱན་མོང་བར། །འཇུག་སྟོག་བྱེད་  
པ་དེ་ཉིད་བྱང་སེམས་ལའང་། །ཐོག་མར་གལ་ཆེ་དེ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །སོ་ཐར་སྟོམ་  
པ་ཉན་ཐོས་གྱི་ཡིན་པར། །བབྱང་ནས་དེ་ཡི་འཇུག་སྟོག་བཅས་པ་རྣམས། །དོར་ཏེ་  
སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་བྱ་གཞན་ཞིག་ལ། །སྟོབ་རྒྱ་ཡིན་སྐད་ཟེར་བ་སེམས་དཔའ་  
ཡི། །ཁྲིམས་གྱི་བསྐྱབ་པའི་གནད་དོན་མ་ཤེས་པ། །ཡིན་ཏེ་སྟོམ་པའི་ཁྲིམས་ནི་  
ཚུལ་ཁྲིམས་གཞན། །གཉིས་གྱི་གཞི་དང་གནས་སུ་གསུངས་ཕྱིར་རོ། །སྟོམ་པའི་  
ཁྲིམས་གྱི་གཙོ་བོའང་རང་བཞིན་གྱི། །ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་རྣམས་སྟོང་བ་ཡིན། །རང་  
བཞིན་རྣམས་གྱི་ཉེས་དམིགས་ཆེ་བའི་གནད། །བསྐྱས་ཏེ་གསུངས་པ་མི་དག་བཙུ་  
ཡིན་པས། །དེ་ལ་ཀུན་སྟོང་ཅམ་ཡང་མི་རྒྱ་བའི། །སྟོམ་སེམས་བསྟེན་དགོས་པར་  
བྱིན་བསྐྱས་པ་ལས། །མཐོ་ངེས་ཐར་བའི་བདེ་ལམ་གྱུར་བ་སྟེ། །ལས་ལམ་བཙུ་བོ་  
འདི་ལས་ཉམས་མི་བྱ། །འདི་ལ་གནས་པ་འགྲོ་ལ་ཕན་བསམ་པའི། །བསམ་པའི་  
བྱང་པར་འབྲས་བྱ་ཡོད་པར་གྱུར། །དག་ལུས་ཡིད་རྣམས་ཡང་དག་བསྐྱམ་བྱ་  
བ། །མདོར་བསྐྱས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན་ཞེས་རྒྱལ་བས་གསུངས། །ཚུལ་ཁྲིམས་མ་

ལུས་འདུ་བའི་གཞི་ཡིན་པས། །དེ་ཕྱིར་འདི་དག་རྣམ་པར་སྦྱང་བར་གྱིས། །ཞེས་སོ་  
བཞི་བ་དེ་ལྟར་སྦྱབ་པ་ནི། །དམ་པ་དྲུག་དང་པར་ཕྱིན་དྲུག་ལྟན་དུ། །སྦྱབ་པར་བྱ་སྟེ་  
པར་ཕྱིན་དྲུག་ལྟན་དུ། །སྦྱབ་ཆེ་རང་ཉིད་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་གནས་ནས། །གཞན་དག་  
དེ་ལ་འགོད་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི། །སྤྱིན་པ་ཡིན་ལ་ལྷག་མ་སྤར་བཞིན་ནོ། །

ལྷ་བ་དོན་བསྟུ་བ་ནི་སྦྱོང་བའི་རྟེན། །བྱང་སེམས་མི་ཉམས་རྗེ་འཕེལ་གཏོང་  
བ་ནི། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སོགས་སྦྱོང་བ་ལ་འདུག་པའི། །ཅ་བ་ཡིན་ཅིང་སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་ལ། །གཞོད་འཆེ་བྱེད་ལས་སྟོག་པའི་མཆོག་གྲང་ཡིན། །ས་ལམ་མཐོན་  
པོའི་ཁྲིམས་གྱི་ཉམས་ལེན་རྣམས། །ད་ལྟ་སྟོན་པའི་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་སྦྱོང་། །ལས་  
ནི་དང་པོ་བ་ཡི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལས། །བརྩམས་པའི་འདུག་སྟོག་གནས་ལ་ད་ལྟ་  
ནས། །སྟོབ་དང་བྱད་པར་མི་དགེ་བཅུ་ལ་སོགས། །རང་བཞིན་དང་ནི་བཅས་པའི་  
ཉེས་པ་ལ། །ཉི་མ་རེ་ཞིང་སྟོམ་སེམས་མང་དུ་བཏང་། །དེ་ཡི་ནང་ནས་རང་གི་ཁས་  
ལྷངས་པའི། །སྟོམ་པའི་ཅ་ལྟར་རྣམས་ལ་སྟོམ་སེམས་ནི། །ཡང་དང་ཡང་དུ་གཏོང་  
ལ་འབད་པར་བྱ། །དེ་ལྟར་བྱས་ན་བྱེད་པ་རྒྱ་མཐུན་གྱི། །འབྲས་བུ་སྟེ་བ་གཞན་  
དུའང་ཆོགས་ཆུང་དུས། །སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་པ་རྫོགས་པར་བྱེད་ཅུས་གྱི། །ད་ལྟ་  
དེ་རྣམས་ཡལ་བར་དོར་ན་ནི། །ཤིན་དུ་སྟེ་བའི་ཉེས་པས་དུས་རྒྱུན་དུ། །གོས་པར་  
འགྱུར་ཞིང་སྟེ་བ་དུ་མར་ཡང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་པ་ཡོངས་རྫོགས་  
ལ། །སྟོབ་པར་མི་ཅུས་གཞན་ཡང་བསྟན་རིམ་ལས། །གཞན་ལས་ལེགས་མཐོས་  
བསམ་པ་རྣམ་དག་དང་། །ཉམས་ན་ཕྱིར་གསོ་གྲུས་པས་རབ་བསྐྱིམ་པས། །ཁྲིལ་  
དང་རོ་ཆ་ཤེས་དང་འགྲོད་མེད་ཕྱིར། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལེགས་བསྐྱང་ཉམས་ན་རབ་  
གསོ་བའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཚུལ་ཁྲིམས་སྦྱང་ལ་འབད། །

བཟོད་པའི་པར་ཕྱིན་ལ་ལྷ་རོ་བོ་དང་། །དེ་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་དང་རབ་དབྱེ་  
དང་། །སྐྱབ་ཆེ་ཇི་ལྟར་བྱ་དང་དོན་བསྐྱབ་པོ། །དང་བོ་རོ་བོ་གཞན་གྱི་གནོད་པ་  
ལ། །ཇི་མི་སྐྱམ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གང་བྱུང་ཡང་། །དང་དུ་ལེན་དང་ཆོས་ལ་ངེས་  
སེམས་ལ། །མོས་པ་ཤིན་ཏུ་གནས་པའོ་དེ་དག་གི། །མི་མཐུན་སྤྱོད་གས་ཀྱང་གསུམ་  
སྟེ་ཞེ་སྤང་དང་། །ཁྱོད་དང་ཁྱུ་མ་ནས་སྟོ་ཤི་བ་དང་ནི། །མ་མོས་མི་འདོད་པ་སྟེ་རིམ་  
བཞིན་ནོ། །དེ་ལ་བཟོད་པའི་པར་ཕྱིན་རྫོགས་པ་ནི། །ཁྱོ་སོགས་འགོག་སེམས་  
གོམས་པ་ཡོངས་རྫོགས་པ། །ཡིན་གྱི་སེམས་ཅན་མི་སྐྱོན་དང་བྲལ་ལ། །སྟོས་མི་  
དགོས་ཏེ་སྐྱབ་པར་མི་རུས་པའི། །ཕྱིར་དང་རང་སེམས་དུལ་བ་དེ་ཉིད་  
ཀྱིས། །དགོས་པ་འབྱུང་པའི་ཕྱིར་ཏེ་སྤྱོད་འཇུག་ལས། །སེམས་ཅན་མི་སྐྱོན་ནམ་  
མཁའ་བཞིན། །དེ་དག་གཞོམ་གྱིས་ཡོང་མི་ལང་། །ཁྱོ་བའི་སེམས་འདི་གཅིག་  
བཅོམ་ན། །དག་དེ་ཐམས་ཅད་ཆོམ་དང་འདྲ། །ས་སྟེང་འདི་དག་གོ་གཡོག་ཏུ། །དེ་  
སྟེད་གོ་བས་ག་ལ་ལང་། །ལྷམ་མཐེལ་ཅམ་གྱི་ཀོ་བས་ནི། །ས་སྟེང་ཐམས་ཅད་  
གཡོགས་དང་འདྲ། །དེ་བཞིན་ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་ཡང་། །བདག་གིས་ཕྱིར་བསྐྱོག་མི་  
ལང་གི། །བདག་གི་སེམས་འདི་ཕྱིར་བསྐྱོག་བྱའི། །གཞན་ནམས་བསྐྱོག་གོ་ཅི་ཞིག་  
དགོས། །ཞེས་སོ་གཉིས་པ་དེ་ལ་འཇུག་ཐབས་ནི། །མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་བཟོད་པའི་  
པན་ཡོན་དང་། །ཁྱོ་བའི་ཉིས་དམིགས་སྒྲོམ་པ་གལ་ཆེ་ལ། །པན་ཡོན་བསམ་ཚུལ་  
པར་ཕྱིན་བསྐྱུས་པ་ལས། །གཞན་དོན་འདོད་པའི་ཡིད་དང་ལྡན་པ་ལ། །ཚུལ་གྱི་  
དམ་པ་བཟོད་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས། །འཇིག་རྟེན་ལེགས་པ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་  
དག་ཁྱོ་བའི་སྐྱོན་ལ་བཟོད་པས་ཡོངས་སུ་སྐྱོབ། །མཐུ་ལྡན་ནམས་ཀྱི་རྒྱན་གྱི་དམ་  
པ་སྟེ། །དཀའ་བྱུང་ཚུལ་འཆང་ནམས་ལ་སྟོབས་ཀྱི་ཕུལ། །གནོད་སེམས་འབྱོག་གི་

མེ་ལ་ཆུ་ཡི་རྒྱུ། །འདི་དང་གཞན་ལ་གཞོད་དགྲ་བོའི་པས་སེལ། །སྤྱི་བོ་མཆོག་གི་བཟོད་པའི་གོ་ཆ་ལ། །མི་སྤྱན་སྤྱི་བོའི་ཆེག་གི་མདའ་རྒྱགས་པས། །དེ་དག་བསྟོད་པའི་མེ་ཉླ་བཟང་གྱུར་ཅིང་། །གྲགས་པའི་འབྲེང་བ་ཡིད་དུ་འོང་བར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་ཁྱོ་བའི་ཉེས་དམིགས་དཔའ་བོ་དང་། །ཞི་བ་ལྷ་ཡིས་བསྐྱལ་བ་སྟོང་དག་དུ། །བསགས་པའི་དགོ་རྩ་ཁོང་ཁྱོ་སྐད་ཅིག་མ། །གཅིག་གིས་འཛོམས་པར་བཞད་ཅིང་འཇུག་པ་ལས། །གང་ཕྱིར་རྒྱས་སྤྲས་ནམས་ལ་ཁྱོས་བ་ཡིས། །སྤྱིན་དང་ཁྱིམས་བྱང་དགོ་བ་བསྐྱལ་བ་བརྒྱར། །བསགས་པ་སྐད་ཅིག་གིས་འཛོམས་དེ་ཡི་ཕྱིར། །མི་བཟོད་ལས་གཞན་སྤྱི་བོ་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་པས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་བྱང་སེམས་ལ། །ཁྱོས་ན་དགོ་རྩ་དེ་ལྟར་འཛོམས་པར་གསུངས། །བྱང་སེམས་མིན་པས་བྱང་སེམས་ལ་ཁྱོས་ན། །ལྟ་ཅི་སྟོས་པས་འཇུག་པའི་འགྲེལ་བ་ལས། །གསུངས་ཤིང་ཡུལ་དེ་སེམས་དཔར་མ་ངེས་དང་། །ཁྱོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་སྤྱིན་མཐོང་བདེན་ན་ཡང་། །སྤྱིར་བཞད་དགོ་བ་འཛོམས་ལ་འབྲ་བར་གསུངས། །ཆངས་བ་མཆུངས་པར་སྤྱོད་ལ་ཁྱོས་བ་ཡིས། །མ་བྱང་བ་དང་སྤྲས་པར་བྱས་པས་ཀྱང་། །དགོ་རྩ་འཛོམས་པར་ཡོད་སྤྱིར་གཞུང་ལས་བཞད། །དགོ་རྩ་བཅོམ་པའི་དོན་ནི་སྤྱིར་བསགས་པའི། །དགོ་བའི་འབྲས་བུ་སྤྱིར་དུ་སྤྱོད་པ་ཡི། །རུས་བ་བཅོམ་ནས་འབྲས་བུ་རྒྱང་བསྐྱངས་ཏེ། །སྤྱོད་ལ་ཞེ་སྤང་ལྟ་བུའི་འབྲས་བུ་གཞན། །འབྱིན་པ་ཡིན་གྱི་རྒྱུན་དང་འབྲེད་པ་ན། །རང་གི་འབྲས་བུ་འབྱིན་པར་མི་བྱེད་པ། །མིན་ཏེ་འཇིག་རྟེན་བ་ཡི་ལམ་གང་གིས། །ཀྱང་ནི་སྤངས་བུའི་ས་བོན་སྟོང་བར་བྱེད། །རུས་བ་མིན་ན་འཛོམས་བྱེད་ཉོན་མོངས་ཀྱིས། །འཛོམས་བྱ་དགོ་རྩའི་ས་བོན་སྟོང་བ་ནི། །རི་ལྟར་རུས་ཞེས་མཁས་པ་འགའ་ཞིག་གིས། །གསུངས་ཀྱང་རྒྱ་མཆོན་དེ་ནི་

མ་ངེས་ཏེ། །སོ་སྤྱེས་གཉེན་པོ་སྟོབས་བཞིས་མི་དགོ་བ། །སྤངས་པའི་དག་པ་ས་  
ཐོན་སྤངས་མིན་ཀྱང་། །ད་གཞོད་རྒྱུན་དང་འཕྲད་ཀྱང་རྣམ་སྤྱོན་འབྱེན། །མི་སྤྱིད་  
ཕྱིར་དང་རང་གི་རྣམ་སྤྱོན་འབྲས། །སྤང་ནས་བད་པའི་དགོ་དང་མི་དགོ་ཡང་། །ས་  
ཐོན་སྤངས་པ་མིན་ཀྱང་རྣམ་ཞིག་ན། །རྒྱུན་དང་འཕྲད་ཀྱང་རྣམ་སྤྱོན་མི་འབྱེན་  
ཕྱིར། །སྤྱོད་ལམ་ཅེ་མོ་ཐོབ་ཆེ་ལོག་ལྟ་དང་། །ངན་འགྲོའི་རྒྱ་རུ་འགྱུར་བའི་མི་དགོ་  
བའི། །ས་ཐོན་སྤངས་པ་མིན་ཀྱང་རྒྱུན་འཕྲད་ནའང་། །ལོག་པར་ལྟ་དང་ངན་འགྲོར་  
སྤྱེ་མི་སྤྱིད། །དགོ་བའི་རྣམ་པར་སྤྱོན་པ་རྒྱང་བསྤངས་ཅམ། །དགོ་ཅ་བཅོམ་པའི་  
དོན་དུ་མི་རུང་སྟེ། །རུང་ན་སྟོབས་ལུན་མི་དགོའི་ལས་ཐམས་ཅད། །དགོ་ཅ་  
འཛོམས་བྱེད་ཡིན་པར་གསུངས་དགོས་འགྱུར། །དེས་ན་སྟོབ་དཔོན་ལེགས་ལུན་  
འབྱེད་གིས་ནི། །མི་དགོ་སྟོབས་བཞིས་སྤངས་དང་ལོག་ལྟ་དང་། །གཞོད་སེམས་  
གིས་ནི་དགོ་ཅ་བཅོམ་པ་གཉིས། །རྒྱུན་དང་འཕྲད་ཀྱང་འབྲས་བུ་མི་འབྱེན་  
གསུངས། །དེ་ཡང་སྟོབས་བཞིས་སྤངས་པས་སྤྲིག་འདག་ཀྱང་། །ཡོན་ཏན་གོང་མ་  
སྤྱེ་ལ་བུལ་བ་དང་། །སྤྱོན་དང་ཚུལ་བྱིམས་འབྲས་བུ་ལོངས་སྤྱོད་དང་། །ལུས་རྟེན་  
ལུན་ཆོགས་འབྱུང་བ་བཅོམ་ན་ཡང་། །གཏོང་བའི་སེམས་དང་སྤོང་སེམས་ལ་  
གོམས་པའི། །བྱེད་པ་རྒྱ་མཐུན་སྤང་ཡང་སྤྱོན་ཚུལ་གྱི། །དགོ་ཅ་སྤྱེ་བར་སྤྱོད་པ་མི་  
འཛོམས་དང་། །ལ་ལ་བྱེད་པ་རྒྱ་མཐུན་རྒྱུན་ཆགས་སུ། །འབྱུང་བ་བཅོམ་ནས་ལུས་  
དང་ལོངས་སྤྱོད་སོགས། །ལུན་ཆོགས་འབྱུང་བ་མི་འཛོམས་པ་ལྟ་བུ། །མི་དགོ་  
འདག་ལའང་དེ་ཡི་བྱེད་པ་ཀུན། །འདག་མི་དགོས་ཤིང་དགོ་བ་བཅོམ་པ་ལའང་། །དེ་  
ཡི་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་འཛོམས་མི་དགོས། །འོན་ཀྱང་འདི་ནི་རྟོགས་དཀའི་གནས་  
ཡིན་པས། །གསུང་རབ་ལེགས་པར་བལྟས་ལ་དབྱད་པར་བྱ། །འདི་དག་མ་མཐོང་



བ་ཡི་ཉེས་དམིགས་ཏེ། །མཐོང་བའི་ཚས་གྱི་ཉེས་དམིགས་སྟོང་འཇུག་ལས། །ཞེ་  
 སྤང་བྱུག་རྩའི་སེམས་འཆང་ན། །ཡིད་ནི་ཞི་བ་ཉམས་མི་སྟོང་། །དགའ་དང་བདེ་  
 བའང་མི་འཛོལ་ལ། །གཉིད་མི་འོང་ཞིང་བརྟན་མི་འགྱུར། །གང་དག་ཞོར་དང་བཀྱར་  
 ཉི་ཡིས། །འིན་ཁྱིན་དེ་ལ་ཉེན་གྱུར་བ། །དེ་དག་ཀྱང་ནི་སྤང་ལྡན་པའི། །རྗེ་དཔོན་དེ་  
 ལ་གསོད་པར་རྒྱུ་ལ། །དེ་ཡིས་མཛའ་བཤེས་སྟོབས་འགྱུར། །སྦྱིན་པས་བསྐྱུས་ཀྱང་  
 བསྐྱེན་མི་བྱེད། །མདོར་ན་ཁོ་བ་བདེར་གནས་པ། །དེ་ནི་འགའ་ཡང་ཡོད་མ་  
 ཡིན། །ཞེས་སོ་སྦྱེས་རབས་ལས་ཀྱང་རི་སྐྱད་དུ། །ཁོ་བའི་མེ་ཡིས་བཞིན་མདོག་  
 ཉམས་གྱུར་ན། །རྒྱུ་གྱི་བརྒྱན་ཡང་བཟང་བོར་ཡོད་མི་སྤང་། །མལ་སྟན་བཟང་བོ་  
 དག་ལ་ཉལ་གྱུར་ཀྱང་། །ཁོ་བའི་བྱུག་རྩས་སེམས་ནི་སྦྱག་བསྐྱུས་འགྱུར། །བདག་ལ་  
 བན་པའི་དོན་འགྱུར་བརྗེད་འགྱུར་ཏེ། །ཁོ་བས་གདུངས་ནས་ལམ་ངན་འགྲོ་བར་  
 བྱེད། །གཤགས་དང་དོན་འགྱུར་པ་ལས་ཉམས་པར་འགྱུར། །ཆེ་བ་མར་གྱི་ངོ་བཞིན་  
 དཔལ་ཡང་ཉམས། །མཛའ་བཤེས་དག་གིས་རབ་ཏུ་གཙུགས་གྱུར་ཀྱང་། །ཁོ་བས་  
 མི་རིགས་གཡང་སར་ལྷུང་བར་འགྱུར། །ཕན་དང་གཞོན་པར་སེམས་ལ་སྟོལ་ཉམས་  
 བས། །པལ་ཆེར་འགལ་ཞིང་སེམས་ནི་སྟོངས་པར་འགྱུར། །ཁོ་བས་སྦྱིག་པའི་ལས་  
 ནི་གོམས་བྱས་པས། །ངན་སོང་དག་ཏུ་ལོ་བརྒྱར་སྦྱག་བསྐྱུས་སྟོང་། །གཞོན་པ་ཆེན་  
 བོ་བྱས་པའི་ཤར་གཉིར་བའི། །དགས་ཀྱང་དེ་ལས་སྦྱག་པ་ཅི་བྱར་ཡོད། །ཁོ་བ་འདི་  
 ནི་ནང་གི་དག། །བདག་གིས་དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ནི། །དེ་ཡི་མཐུ་ནི་འཕྲོ་བ་དག། །སྦྱེས་  
 བྱ་སྦྱ་ཞིག་བཟོད་པར་བྱེད། །ཅེས་སོ་དེས་ན་སྟོང་འཇུག་ལས། །ཞེ་སྤང་ལྟ་བུའི་  
 སྦྱིག་པ་མེད། །བཟོད་པ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ཐུབ་མེད། །དེ་བས་བཟོད་ལ་ནན་ཏན་དུ། །སྦྱ་  
 ཚོགས་ཆུལ་གྱིས་སྟོམ་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕན་ཡོན་དང་། །ཉེས་

དམིགས་མཐོང་བ་སྒྲོན་བཏང་ལ། །ལུང་རིགས་སྤྲོ་ཚོགས་སྒྲོ་ནས་ནི། །བཟོད་བ་  
སྒྲོམ་ལ་ནན་ཏན་བྱ། །བཟོད་པའི་དབྱེ་བ་ལ་གསུམ་གཞོད་བྱེད་ལ། །ཇི་མི་སྤྲུམ་དང་  
སྤྱུག་བསྐལ་དང་ལེན་དང་། །ཚོས་ལ་ངེས་པར་སེམས་པའི་བཟོད་པའོ། །དང་བོ་  
སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་ལ་གཞོད་བྱེད་གིས། །གཞོད་བ་བྱས་ལ་མི་བཟོད་དགག་པ་  
ནི། །གཞོད་བྱེད་དེ་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་སོང་བས། །གཞོད་བ་བྱས་པ་ཡིན་པས་ཁོ་  
མི་རིགས། །དཔེར་ན་གདོན་གིས་བརྒྱམ་པའི་ནད་པ་ཡིས། །སྤྲོ་བར་ཚོལ་གྱང་དེ་  
ལ་མི་ཁོ་བཞིན། །ཡིན་ནོ་སྤྲུམ་དུ་བསམ་སྟེ་བཞི་བརྒྱ་བར། །ཁོ་ཡང་འབྱུང་བོས་  
བཟུང་བ་ལ། །སྤྲོ་བ་འབྱུག་པ་མིན་དེ་ལྟར། །བྱུ་བ་པས་ཉོན་མོངས་དག་གཟིགས་  
གི། །ཉོན་མོངས་དང་འབྲེལ་གང་ཟག་མིན། །ཞེས་དང་དཔལ་ལྷན་ཆེ་བས་  
གྱང་། །འདི་འདིར་སེམས་ཅན་སྒྲོན་མིན་གི། །འདི་ནི་ཉོན་མོངས་རྣམས་སྒྲོན་  
ཞེས། །རྣམ་པར་དབྱེད་ནས་མཁས་པ་རྣམས། །སེམས་ཅན་དག་ལ་འབྱུག་མི་  
བྱེད། །ཅེས་སོ་ཉོན་མོངས་དག་པོ་ཡིས། །བསྐྱོད་ཆེ་སྤྱུག་ཅིང་འཕངས་པ་ཡི། །རང་  
ལའང་གཞོད་བ་བྱེད་འགྱུར་ན། །གཞན་ལ་གཞོད་བ་སྟ་ཅི་སྒྲོས། །སྤྲུམ་དུ་བསམ་སྟེ་  
སྐྱོད་འཇུག་ལས། །གང་ཆེ་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་བས། །བདག་སྤྱུག་ཉིད་གྱང་  
གསོད་བྱེད་པ། །དེ་ཆེ་དེ་དག་གཞན་ལས་ལ། །གཞོད་མི་བྱེད་པར་རི་ལྟར་  
འགྱུར། །ཞེས་སོ་གཞན་ལ་འཆེ་བྱེད་སྒྲོན། །དེ་ཡི་རང་བཞིན་ཡིན་གྱུར་ན། །མེ་ཡི་  
ཆ་བར་ཁོ་བ་དང་། །སྒྲོ་བྱར་ཡིན་ན་ནམ་མཁའ་ལ། །དུ་བ་སྤྲང་ན་ནམ་མཁའ་ལ། །ཁོ་  
བར་མི་རིགས་པ་བཞིན་ནོ། །སྤྲུམ་དུ་བསམ་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །གལ་ཏེ་གཞན་ལ་འཆེ་  
བྱེད་པ། །བྱིས་པ་རྣམས་གི་རང་བཞིན་ན། །དེ་ལ་ཁོ་བར་མི་རིགས་ཏེ། །སྟེག་པའི་  
རང་བཞིན་མི་བཞོན་འདྲ། །འོན་ཏེ་སྒྲོན་དེ་སྒྲོ་བྱར་ལ། །སེམས་ཅན་རང་བཞིན་ངེས་

པ་ན། །འོ་ནའང་ཁོ་བར་མི་རིགས་ཏེ། །མཁའ་ལ་དྲུང་འཁྱལ་བཀོན་པ་བཞིན། །ཞེས་  
སོ་གཞོན་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི། །སྤྱག་བསྐྱལ་སྤྱོད་བ་རང་ཉིད་ཀྱི། །སྡོན་གྱི་མི་  
དགའི་ལས་ལས་བྱུང་། །དེས་ན་རང་གིས་ལན་པ་ལ། །གཞན་ལ་ཁོ་བར་མི་རིགས་  
སོ། །སྙམ་དུ་བསམ་སྟེ་དེ་ཉིད་ལས། །བྱིས་པ་སྤྱག་བསྐྱལ་མི་འདོད་ཅིང་། །སྤྱག་  
བསྐྱལ་རྒྱུ་ལ་བཀམ་པས་ན། །རང་གི་ཉེས་པས་གཞོན་འགྱུར་ན། །གཞན་ལ་བཀོན་  
དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །དཔེར་ན་དཔྱལ་བའི་སྤངས་མ་དང་། །རལ་གྱི་ལོ་མའི་ནགས་ཆལ་  
ལྟར། །རང་གི་ལས་ཀྱིས་འདི་བསྐྱེད་ན། །གང་ཞིག་ལ་ནི་ཁོ་བར་བྱ། །བདག་གི་  
ལས་ཀྱིས་བསྐྱལ་བྱས་ནས། །བདག་ལ་གཞོན་བྱེད་ནམས་འབྱུང་སྟེ། །དེ་ཡི་སེམས་  
ཅན་དཔྱལ་འདོད་ན། །བདག་གིས་དེ་དག་མ་བརྟག་གམ། །ཞེས་སོ་དེ་ནས་གཞོན་  
བྱེད་ཀྱིས། །བདག་གི་ལས་རན་སྤྱང་བས་ན། །དིན་དུ་ལྟ་སྟེ་སྤྱིར་རབས་ལས། །གང་  
ཞིག་རང་གི་ཆོས་ཉམས་མི་སེམས་པར། །བདག་གི་སྤྲིག་སྤྱང་བྱིར་ནི་ཞུགས་འབྲ་  
ལ། །འདི་ལའང་བདག་གིས་བཟོད་པར་མི་བྱེད་ན། །དེ་ལས་གཞན་པ་དིན་མེད་ཅི་  
འབྲ་ཞིག །ཅེས་དང་འབྲུག་པ་ལས་ཀྱང་རི་སྐྱད་དུ། །སྡོན་བྱས་པ་ཡི་མི་དགའི་ལས་  
ཀྱི་འབྲས་བུ་གང་། །ཟད་པར་བྱེད་པར་བརྟོད་པར་འདོད་པ་དེ་ཉིད་ཀོ། །གཞན་ལ་  
གཞོན་པ་དང་ནི་ཁོ་བས་སྤྱག་བསྐྱལ་བྱིར། །ས་སོན་ཉིད་དུ་རི་ལྟ་བུར་ན་འཁྱེད་པར་  
བྱེད། །ཅེས་སོ་གལ་ཏེ་གཞོན་བྱེད་ཀྱིས། །བདག་གི་བསྟོད་གྲགས་རིམ་གྱོ་  
ཡི། །གོགས་བྱེད་པས་ན་ཁོ་སྙམ་ན། །བསྟོད་གྲགས་རིམ་གྱོས་ཆེ་རིང་དང་། །ནད་  
མེད་པ་སོགས་ཆེ་འདི་དང་། །བྱི་མར་བདེ་འགྱོར་ཐོབ་པ་སོགས། །འདི་བྱི་གང་  
ལའང་དོན་མེད་པས། །དེ་ལ་མི་དགའ་མི་རིགས་སོ། །སྙམ་དུ་བསམ་སྟེ་དེ་ཉིད་  
ལས། །བསྟོད་དང་གྲགས་པ་རིམ་གྱོ་ནི། །བསོད་ནམས་མི་འགྱུར་ཆེར་མི་

འགྱུར། །བདག་སྟོབས་མི་འགྱུར་ནད་མེད་མིན། །ལུས་བདེ་བར་ཡང་མི་འགྱུར་  
རོ། །བདག་གི་རང་དོན་ཤེས་གྱུར་ན། །དེ་ལ་རང་དོན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །ཡིད་བདེ་  
འབའ་ཞིག་འདོད་ན་ནི། །རྒྱ་སོགས་ཆང་ཡང་བསྟེན་དགོས་སོ། །གྲགས་པའི་ཕྱིར་  
དུ་ཁོར་ཁོར་ཞིང་། །བདག་ཉིད་ཀྱང་ནི་བསོད་བྱེད་ན། །ཆོག་འབྱུ་རྣམ་གྱིས་ཅི་ཞིག་  
བྱ། །ཤི་ནས་དེས་ཀོ་སྲུ་ལ་བདེ། །བྱེ་མའི་ཁང་བྱ་དེ་བ་གྱུར་ན། །བྱིས་པ་རྣམས་ནི་  
ག་ཆད་དུ། །དེ་བཞིན་བསྟོད་དང་གྲགས་ཉམས་ན། །རང་གི་སེམས་ནི་བྱིས་པ་  
བཞིན། །ཞེས་སོགས་བསྟོད་དང་གྲགས་སོགས་གྱིས། །པན་པ་མེད་པར་དོན་མིན་  
པ། །གཡེང་དང་སྒྱུ་ཤས་འཛིག་པ་སོགས། །གཞོད་པ་བྱེད་དེ་དེ་ཉིད་ལས། །བསྟོད་  
སོགས་བདག་ནི་གཡེང་བར་བྱེད། །དེས་ནི་སྒྱུ་བའང་འཛིག་པར་བྱེད། །ཡོན་ཏན་  
ལྷན་ལ་ཕྲག་དོག་དང་། །ལུན་སྲུང་ཆོགས་པའང་འཛིག་པར་བྱེད། །ཅེས་སོ་དེས་ན་  
བསྟོད་གྲགས་སོགས། །ཉམས་པར་བྱེད་པ་ངན་འགོའི་རྒྱ། །འགོག་བྱེད་ཡིན་པས་  
སངས་རྒྱས་གྱིས། །བྱིན་བརྒྱབས་ལྟ་བུར་གྱུར་བ་ཡིན། །སྣམ་དུ་བསམ་སྟེ་དེ་ཉིད་  
ལས། །དེ་ཕྱིར་བདག་གི་བསྟོད་སོགས་ནི། །གཞིག་ཕྱིར་གང་དག་ཉེར་གནས་  
པ། །དེ་དག་བདག་ནི་ངན་སོང་དུ། །ལྷུང་བ་སྲུང་བྱིར་ཞུགས་མིན་ནམ། །བདག་ནི་  
གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་ལ། །རྟེན་དང་བཀྱར་སྟེའི་འཆིང་མི་དགོས། །གང་དག་བདག་  
བཅིངས་གྲོལ་བྱེད་པ། །དེ་ལ་བདག་ནི་ངེ་ལྟར་ཁོ། །བདག་ནི་སྲུག་བསྐལ་འཇུག་  
འདོད་ལ། །སངས་རྒྱས་གྱི་ནི་བྱིན་བརྒྱབས་བཞིན། །མི་གཏོང་སྟོ་འཕར་ཉིད་གྱུར་  
བ། །དེ་ལ་བདག་ནི་ངེ་ལྟར་ཁོ། །ཞེས་སོ་གཞན་གྱིས་བརྒྱས་པ་དང་། །ཆོག་རྩལ་སྲུ་  
དང་མི་སྟན་ཆོག །བརྗོད་ལའང་ཁོ་བར་མི་རིགས་ཏེ། །དེས་ནི་རང་གི་ལུས་དང་  
སེམས། །གང་ལའང་གཞོད་པར་མི་འགྱུར་བས། །ཅིའི་བྱིར་ཁོ་བསམ་དེ་ཉིད་

ལས། །ཡིད་ནི་ལུས་ཅན་མ་ཡིན་པས། །ལུས་ཀྱང་གང་དུའང་གཞོམ་མི་རུས། །ལུས་  
 ལ་མངོན་པར་ཞེན་པས་ན། །ལུས་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་དག་གིས་གཞོད། །བརྟམ་དང་  
 ཆོག་རྩབ་སྤྲོ་བ་དང་། །མི་སྟན་པ་ཡི་ཆོག་དེ་ཡིས། །ལུས་ལ་གཞོད་པར་མི་འགྱུར་  
 བ། །སེམས་ཁྱོད་ཅིའི་ཕྱིར་རབ་རྒྱ་ཁོ། །ཞེས་སོགས་གལ་ཏེ་གཞོད་བྱེད་  
 གིས། །བརྟམ་སྟོད་མི་སྟན་སྤྲོས་པ་ན། །གང་ཟག་གཞན་དག་མི་དགའ་བས། །དེ་ལ་  
 ཁྱོའོ་སྟམ་སེམས་ན། །གཞན་དག་བདག་ལ་མི་དགའ་བས། །རང་ལ་ཅིར་ཡང་མི་  
 འགྱུར་བྱིར། །མི་དགའ་སྤངས་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །གཞན་དག་བདག་ལ་མི་དགའ་  
 བ། །དེས་ནི་ཆེ་འདིའམ་ཆེ་གཞན་ལ། །བདག་ལ་ཟ་བར་མི་བྱེད་ན། །བདག་ནི་ཅིའི་  
 ཕྱིར་དེ་མི་འདོད། །ཅེས་སོ་གཞན་དག་མི་དགའ་བས། །རྟེན་པའི་བར་ཆད་བྱེད་པས་  
 བ། །ཁྱོའོ་སྟམ་ན་རྟེན་པ་ཞིག་ །ཐོབ་ཀྱང་བཞག་ནས་འཁྲོ་དགོས་ལ། །ཁྱོས་པའི་  
 སྤྲིག་པ་རྗེས་འབྲང་བའི། །ལོག་འཆོས་ཡུན་རིང་གསོན་པ་ལས། །རྟེན་པ་མེད་པར་  
 སྤྱར་བ་རུ། །ཤི་བ་བཟང་ཞིང་རྟེན་ཐོབ་སྟེ། །ཡུན་རིང་གནས་ཀྱང་འཆི་བའི་ཆེ། །ལོ་  
 བརྒྱར་བདེ་བ་སྤྱད་པ་དང་། །ལོ་གཅིག་བདེ་བ་སྤྱད་པ་གཉིས། །ཁྱད་པར་མེད་དེ་དེ་  
 ཉིད་ལས། །རྟེན་པའི་བར་ཆད་བྱེད་པའི་བྱིར། །གལ་ཏེ་འདི་བདག་མི་འདོད་ན། །བདག་  
 གི་རྟེན་པའང་འདིར་འདོར་གྱི། །སྤྲིག་པ་དག་ནི་བརྟན་པར་གནས། །བདག་ནི་དེང་ནི་  
 ཤི་ཡང་སྒྲའི། །ལོག་འཆོས་ཡུན་རིང་གསོན་མི་རུང་། །བདག་ལྟ་ཡུན་རིང་གནས་སྤྱར་  
 ཀྱང་། །འཆི་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་དེ་ཉིད་ཡིན། །མི་ལམ་ལོ་བརྒྱར་བདེ་སྤྱང་ནས། །སད་  
 བར་སྤྱར་བ་གང་ཡིན་དང་། །གཞན་ཞིག་ཡུད་ཅམ་བདེ་སྤྱང་ནས། །སད་པར་སྤྱར་  
 བ་གང་ཡིན་པ། །སད་པ་དེ་དག་གཉིས་ཀ་ལའང་། །བདེ་བ་དེ་ནི་ཕྱིར་འོང་མེད། །ཆེ་  
 རིང་ཆེ་སྤང་གཉིས་ཀ་ཡང་། །འཆི་བའི་དུས་སུ་དེ་འབྲར་ཟད། །རྟེན་པ་མང་བོ་ཐོབ་

གྱུར་ཏེ། །ཡུན་རིང་དུས་སུ་བདེ་སྤྱད་གྲང་། །ཆོམ་པོས་འཕྲོག་པ་ངེ་བཞིན་དུ། །སྒྲིབ་  
མོ་ལག་པ་སྟོང་བར་འགོ། །ཞེས་སོ་གཞན་ཡང་གཞོད་བྱེད་དེ། །རྒྱད་ལ་དགའ་དང་  
བརྒྱུག་གྱུར་ན། །སྒྲུལ་པའི་བསམ་པ་ངན་པ་རྣམས། །དགག་པར་བྱ་སྟེ་དེ་ཉིད་  
ལས། །གལ་ཏེ་དག་ཞིག་མི་དགའ་ན། །དེ་ལ་ཁྱོད་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད། །ཁྱོད་གྱིས་  
ཡིད་སྟོན་ཅམ་གྱིས་ནི། །དེ་ལ་གཞོད་པའི་རྒྱུར་མི་འགྱུར། །ཁྱོད་གྱི་འདོད་པའི་སྤྱག་  
བསྐྱེད་དེ། །བྱབ་ནང་ཁྱོད་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད། །གལ་ཏེ་འཆོངས་པར་འགྱུར་ཞེ་  
ན། །དེ་ལས་འཕུང་བའང་གཞན་ཅི་ཡོད། །ཉོན་མོངས་ཉ་བས་བཏབ་པ་ཡི། །མཆིལ་  
བ་འདི་ནི་མི་བཟད་གཟེབ། །དེས་བཟུང་སེམས་དཔྱལ་བྱས་པར་ཡང་། །དཔྱལ་བའི་  
སྤང་མས་བདག་འཆོད་ངེས། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་ཡང་དག་པའི། །ཕུང་དང་བྱི་མེད་  
རིགས་པ་ལ། །བརྟེན་པའི་གོ་བ་གཏིང་ཚུགས་པ། །རྟེན་ལས་སྦྱེས་པའི་སྟོང་བ་  
ནི། །བག་ཆགས་ཤིན་ཏུ་བརྟན་པས་ན། །སྒྲོམ་ཚུལ་འདི་ལ་འབད་པར་བྱ། །སོ་སོར་  
རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས། །དབྱེད་སྒྲོམ་འདོར་རྣམས་འདི་ལ་སོགས། །རྒྱབས་ཆེན་  
སྟོད་པ་ཀུན་འདོར་བས། །དལ་འབྱོར་སྟོང་བོ་ཡེན་པའི་བགེགས། །སྒྲ་མེད་ཡིན་པར་  
ཤེས་བྱས་ལ། །དུག་བཞིན་དུ་ནི་སྤང་བར་བྱ། །

གཉིས་པ་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་ཡེན་པ། །དེས་པར་དགོས་ཏེ་རྒྱ་མཚན་  
ནི། །ཞི་བ་ལྟ་ཡི་སྟོད་འཇུག་ལས། །བདེ་བའི་རྒྱ་ནི་ངེས་འགའ་ཞིག །སྤྱག་བསྐྱེད་  
རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་མང། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་ཅག་ལ། །སྤྱག་བསྐྱེད་གཞན་གྱིས་  
བྱས་པ་དང་། །ལས་གྱིས་སྦྱེད་དང་དགོ་བ་ཡི། །སྟོགས་ལ་ཁྱེགས་ན་འབྱུང་བ་  
སོགས། །སྒྲ་ཆོགས་གང་རུང་རྒྱན་དུ་འབྱུང་། །དེ་ལ་དང་ཡེན་མེད་གྱུར་ན། །སྤྱག་  
བསྐྱེད་གཉིས་པ་མ་དེའི་སྟོང་དུ། །རྟོག་པས་སྦྱེད་པའི་སེམས་ཁལ་གྱི། །སྤྱག་བསྐྱེད་



བསྐྱེད་ནས་ཡིན་ཏུ་ནི། །བཟོད་དཀར་འགྱུར་ལ་དང་ལེན་པ། །ཡོད་ན་སྤྱག་བསྐྱེད་  
གཞི་བཞག་དེ། །མ་ལོག་གྱུར་གྱང་སེམས་ཁལ་གྱི། །སྤྱག་བསྐྱེད་མི་འབྱུང་གཞི་  
བཞག་དེ། །ལམ་དུ་འབྱེད་ཐབས་བྱས་པ་ན། །སྤྱག་བསྐྱེད་ཆེ་ཆེར་རྒྱང་འགྱུར་  
བས། །དགེ་ལ་སྦྱོར་བར་བྱས་པའི་ཕྱིར། །སྤྱག་བསྐྱེད་དང་ལེན་གནད་ཆེའོ། །དེ་  
ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་བྱང་བ་ལ། །མི་དགའ་བྱས་ལ་དགོས་བྱས་ནི། །ཅི་ཡང་མེད་དེ་དེ་  
ཉིད་ལས། །གལ་ཏེ་བཙུག་སྤྱོད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །གལ་ཏེ་  
བཙུག་སྤྱོད་མེད་ན་ཡང་། །དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་པས། །ཞེས་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གང་  
ལ་ཡང་། །བཟེ་རེ་མི་བྱ་དེ་ཉིད་ལས། །ཆ་གང་ཆར་དང་རྒྱང་སོགས་དང་། །ནད་  
དང་འཆིང་དང་རྟེན་སོགས་ལ། །བདག་གིས་བཟེ་རེ་མི་བྱ་སྟེ། །དེ་ལྟར་བྱས་ན་  
གཞོད་པ་འཕེལ། །ཞེས་སོ་དང་ལེན་སྦྱིད་ཚུལ་ནི། །རང་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་བྱང་བ་  
ལ། །པན་ཡོན་ཡོད་དེ་དེ་ཉིད་ལས། །སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པར་ངེས་འབྱུང་མེད། །དེ་  
བས་སེམས་ཁྱོད་བརྟན་པར་མཐོས། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །གཞན་  
ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡོན་ཏན་ནི། །སྦྱོར་བས་རྟོགས་པ་སེལ་བར་བྱེད། །འཁོར་བ་བ་ལ་  
སྦྱིང་རྟེན་སྟེ། །སྤྱིག་ལ་འཛེམ་ཞིང་དགེ་ལ་དགལ། །ཞེས་སོ་སྤྱག་བསྐྱེད་བྱང་བ་སྤྱད་  
ནས། །དགེ་ལ་འབད་ན་དོན་ཆེ་བའི། །པན་ཡོན་བསམ་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལས། །འདོད་  
པའི་དོན་དུ་སྟེག་ལ་སོགས། །དཔྱལ་བར་སྦྱོར་བྱས་སྦྱོང་གྱུར་གྱང་། །བདག་གིས་  
རང་གི་དོན་དང་ནི། །གཞན་གྱི་དོན་ཡང་མ་བྱས་སོ། །འདི་ནི་དེ་ཙམ་གཞོད་མིན་  
ལ། །དོན་ཆེན་དག་གྱང་འབྱུབ་འགྱུར་བས། །འགྲོ་བའི་གཞོད་སེལ་སྤྱག་བསྐྱེད་  
ལ། །དགའ་བ་འབའ་ཞིག་འདིར་བྱ་རིགས། །ཞེས་སོ་སྤྱག་བསྐྱེད་དཔག་མེད་  
པ། །ལྟོག་པའི་པན་ཡོན་དེ་ཉིད་ལས། །གསོད་པའི་མི་ཞིག་ལག་བཅད་དེ། །གལ་ཏེ་

ཐར་ན་ཅིས་མ་ལེགས། །གལ་ཏེ་མི་ཡི་སྤྱད་བསྐྱལ་གྱིས། །དཔྱལ་བ་བྲལ་ན་ཅིས་མ་  
ལེགས། །ཞེས་སོ་ཆུང་རིམ་ནས་གོམས་ན། །མི་དཀའ་བ་ནི་དེ་ཉིད་ལས། །གོམས་  
ན་སྤྱོད་བར་མི་འགྱུར་བའི། །དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །དེ་བས་གཞོད་བ་  
ཆུང་གོམས་པས། །གཞོད་བ་ཆེན་པོ་འདྲ་བཟོད་པར་བྱ། །ཞེས་སོ་དེ་ཡང་རང་གི་  
སེམས། །འིན་རུ་བརྟན་ཚུགས་སྤྱིང་སྟོབས་གྱིས། །སྤྱད་བསྐྱལ་དང་རུ་སྐྱང་སྟུམ་  
ན། །དང་ལེན་སྤྱོད་དེ་ཉིད་ལས། །ལ་ལ་བདག་གི་ཁྱད་མཐོང་ན། །དཔའ་བརྟན་  
སྤྱད་པར་སྤྱོད་འགྱུར་ཡོད། །ལ་ལ་གཞན་གྱི་ཁྱད་མཐོང་ཡང་། །ཐོག་ཅིང་བརྒྱལ་  
བར་འགྱུར་བ་ཡོད། །དེ་ནི་སེམས་གྱི་རང་བརྟན་དང་། །སྤར་མའི་ཚུལ་ལས་གྱུར་བ་  
ཡིན། །ཞེས་བ་ལྟར་ཏེ་དེ་ལྟར་བསྐྱབ། །

གསུམ་བ་ཚོས་ལ་ངེས་པར་སེམས་བ་ལ། །མོས་པའི་བཟོད་བ་སྤྱོད་པར་  
བྱེད་བ་ལ། །མོས་པའི་ཡུལ་ནི་བརྒྱད་དེ་དང་བའི་ཡུལ། །དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་  
གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ནོ། །མངོན་རུ་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི་བདག་མེད་པ། །གཉིས་གྱི་རང་  
བཞིན་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དོ། །འདོད་པའི་ཡུལ་ནི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་གྱི། །མངོན་  
ཤེས་པར་བྱིན་ལྟན་ཅིག་སྤྱོད་པའི་མཐུ། །སྐྱང་དོར་ཡུལ་ནི་ལེགས་སྤྱད་རྒྱ་འབྲས་  
དང་། །ཉིས་སྤྱད་རྒྱ་འབྲས་འདོད་དང་མི་འདོད་གཉིས། །སྒྲོམ་པའི་ཡུལ་ནི་ཐོབ་བྱ་  
བྱང་ཚུབ་དང་། །འཕྲོག་ཐབས་བྱང་སེམས་བསྐྱབ་པའི་ལམ་གཉིས་སོ། །ཐོས་དང་  
བསམ་པའི་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པའི་ཡུལ། །ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་ལ་སོགས་དམ་ཚོས་  
སོ། །མོས་པའི་ཚུལ་ནི་གོང་རུ་བཤད་པའི་ཡུལ། །དེ་དག་རི་ལྟར་ཡིན་ལ་ངེས་ཆེད་  
ནས། །མི་མཐུན་མེད་པར་འཛིན་ཞིང་ཡང་དང་ཡང་། །སེམས་པའོ་སྐྱབ་ཆེ་རི་ལྟར་བྱ་  
བ་ནི། །བཟོད་བ་གང་ཡང་དམ་བ་རྒྱག་ལྟར་དང་། །པར་བྱིན་རྒྱག་དང་ལྟན་པར་སྐྱབ་

དགོས་ལ། །གཞན་དག་བཅོད་པ་བསྐྱོམ་ལ་དགོད་པ་ནི། །བཅོད་པའི་སྤྱིན་པ་ཡིན་  
ལ་ལྷག་མ་ནམས། །གོང་དུ་བཤད་པ་རི་ལྟ་བ་བཞིན་ནོ། །ལྟ་བ་དོན་བསྟུ་བ་ནི་སྤྱོད་  
པའི་རྟེན། །སེམས་བསྐྱེད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཟག་ཟད་ཀྱི། །བཅོད་པ་མཆོག་  
ལ་འགོད་པར་འདོད་པ་ཡི། །རྩ་བ་ཡིན་པས་གོང་དུ་རི་འཕེལ་བཏང་། །ས་ལམ་  
མཐོན་པོའི་བཅོད་པ་སྤོན་ཡུལ་དུ། །བྱས་ནས་སྤྱོད་དང་ལས་ནི་དང་བོ་བའི། །བཅོད་  
པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཐམས་ཅད་དམིགས་ཕྱེད་པར། །བྱས་ནས་ཚུལ་བཞིན་དེ་ལ་སྤོབ་པ་  
དང་། །རི་སྐད་བཤད་པའི་འཆོམས་ལས་འདས་ན་ཡང་། །སྤྱིར་འཆོས་པ་ལ་བརྩོན་  
དགོས་དེ་དག་ནམས། །ཉམས་ལེན་ཆེ་ན་ཡལ་བར་དོར་གྱུར་ན། །ཁ་ན་མ་ཐོ་ཆེན་  
པོས་རྒྱན་དུ་གོས། །སྤྱི་བ་གཞན་དུ་འང་ཉམས་ལེན་གིན་དུ་དགལ། །ལམ་གྱི་གནད་  
དུ་བལྟས་ནས་རྒྱས་པ་ནམས། །ད་ལྟ་ཉིད་ནས་སྤྱབ་ཅིང་མི་རྒྱས་ནམས། །བསམ་  
བས་སྤངས་ན་དགའ་ཆེགས་རྒྱུད་དུ་ཡིས། །བཅོད་པའི་པར་ཕྱིན་རྫོགས་པར་བྱེད་  
པ་ཡིན། །བསྟན་པའི་རིམ་པ་ལས་ཀྱང་རི་སྐད་དུ། །བཅོད་པ་ཞེས་བྱ་གནོད་སེམས་  
སོགས་སྤངས་ཤིང་། །བདག་གཞན་ལུས་ངག་ཡིད་བསྐྱུང་བདེ་འགྲོ་དང་། །ཐར་བའི་  
བདེ་བ་ཀུན་བསྐྱབ་བསྟོད་སྤྲོད་སོགས། །མཁའ་སོགས་ལྟར་བལྟས་གཡོ་མེད་སྤྲོ་  
ཐུབ་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསམ་ནས་བསྐྱབ་ལ་འབད། །

བརྩོན་འགྲུས་པ་རོལ་ཕྱིན་ལ་བསྐྱབ་ལ་ལ། །དོ་བོ་འཇུག་ཐབས་རབ་དབྱེ་  
སྤྱབ་པའི་ཆོ། །རི་ལྟར་བྱ་བ་དེ་དག་དོན་བསྟུ་བའོ། །དང་བོ་དོ་བོ་དམིགས་པ་དག་  
བ་ལ། །དམིགས་ནས་ནམ་པ་མངོན་པར་སྤོ་བ་སྟེ། །ཞི་ལྟས་བརྩོན་གང་དག་ལ་སྤོ་  
བའོ། །ཞེས་སོ་བྱང་སར་དག་བ་བསྟུ་བ་དང་། །སེམས་ཅན་དོན་བྱའི་སྤྱིར་དུ་སེམས་  
མངོན་པར། །སྤོ་བ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་དང་ནི། །དེ་ཡིས་བསྐྱུང་བའི་ལུས་ངག་ཡིད་

གྱི་ལས། །གཡོ་བ་ལ་ནི་བཤད་དོ་གཉིས་པ་ནི། །བཙུན་འགྲུས་བརྩམས་པའི་པན་  
ཡོན་མ་བརྩམ་པའི། །ཉིས་དམིགས་མང་དུ་སེམས་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །དེ་ལ་གོ་མས་  
ན་བཙུན་འགྲུས་བསྐྱེད་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལ་པན་ཡོན་ལྷག་བསམ་བསྐྱེད་པ་ལས། །སྤྱག་  
བསྐྱེད་ཀྱན་དང་ཐུན་པ་སེལ་བྱེད་ཅིང་། །ངན་སོང་ཡོངས་སུ་སྤོང་བའི་གཞིར་གྱུར་  
བ། །སངས་རྒྱས་ཀྱན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་བཙུན་འགྲུས་འཕགས། །གང་ཡིན་དེ་ནི་  
རྟག་ཏུ་བསྐྱེད་པར་གྱིས། །འཛིག་རྟེན་འདི་ན་བཟོད་གང་ཅི་ཡོད་དང་། །འཛིག་རྟེན་  
འདས་བཟོད་གང་དག་ཅི་ཡོད་པ། །བཙུན་འགྲུས་བརྩམས་ལ་རྟེན་པར་མི་དགའ་  
ན། །མཁས་པ་སུ་དག་བཙུན་འགྲུས་སྟོབས་གིས་སྟོ། །གང་དག་སངས་རྒྱས་བྱང་  
ཆུབ་ཞུགས་གྱུར་བ། །དེ་དག་ཞུགས་གཉིད་སྟོན་རྣམས་མཐོང་ནས་ནི། །རྟག་ཏུ་  
བཙུན་འགྲུས་ཅོམ་ལ་གནས་པར་བྱེད། །འདི་ནི་ང་ཡིས་དེ་དག་བསྐྱེད་བྱས་  
ཡིན། །ཞེས་དང་བྱམས་པས་མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས་ཀྱང་། །དགེ་བའི་ཆོགས་གྱི་ནང་ན་  
བཙུན་འགྲུས་མཆོག་འདི་ལྟར་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་རྗེས་ཐོབ། །བཙུན་འགྲུས་གིས་  
ནི་མོད་ལ་བདེ་གནས་མཆོག་ །དངོས་གྲུབ་འཛིག་རྟེན་འདས་དང་འཛིག་རྟེན་  
གཉོགས། །བཙུན་འགྲུས་གིས་ནི་སྤྱི་སྤྱོད་འདོད་པ་འཕྲོབ། །བཙུན་འགྲུས་གིས་ནི་  
དག་པ་རབ་འགྱུར་ལྡན། །བཙུན་འགྲུས་གིས་ནི་འཛིག་ཆོགས་འདས་ནས་  
གྲོ་ལ། །བཙུན་འགྲུས་གིས་ནི་བྱང་ཆུབ་མཆོག་སངས་རྒྱས། །ཞེས་དང་པར་བྱིན་  
བསྐྱེད་པ་ལས་ཀྱང་ནི། །ཡོངས་སུ་སྟོ་མེད་བཙུན་འགྲུས་ཆེ་ལྡན་ན། །མི་འཕྲོབ་མི་  
འགྲུབ་རྣམས་པ་གང་ཡང་མེད། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་མ་བརྩམས་ཉིས་དམིགས་ནི། །བཙུན་  
འགྲུས་མེད་པར་ལེ་ལོའི་དབང་སོང་ན། །དགར་ཆོས་ཀྱན་གྱིས་འཕོངས་པར་གྱུར་  
བས་ན། །རང་གཞན་ཀྱན་གྱི་གནས་སྐབས་མཐར་ཐུག་གི་ །འདོད་པའི་དོན་ཀྱན་

འགྲུབ་ལས་ཉམས་འགྱུར་བར། །དྲན་པ་ཉི་བར་བཞག་པའི་མདོ་ལས་གསུངས། །གསུམ་  
 པ་རབ་དབྱེ་ལ་གཉིས་དེ་དངོས་དང་། །བཙུན་འགྲུས་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་སོ་དང་པོ་  
 བེ། །གསུམ་སྟེ་གོ་ཆ་དང་ནི་དགོ་ཆས་སྟུང་། །སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ནི་བཙུན་  
 འགྲུས་སོ། །དང་པོ་གོ་ཆའི་བཙུན་འགྲུས་དཔའ་བོ་ཡི། །པར་བྱིན་བསྐྱུས་པ་ལས་ནི་  
 རི་སྐྱེད་དུ། །སྤྱིར་འཁོར་བའི་མཐའ་དང་མཉམ་ཅམ་དུ། །རྒྱ་ཆེ་རིང་བའི་ཉིན་དང་  
 མཆན་གྱུར་ལ། །དེ་འབྲེལ་བསགས་པས་ལོར་གྱུར་དུས་རིང་བའི། །བསྐྱལ་བ་རྒྱ་  
 མཆོའི་གངས་ནི་དེ་སྟེད་ཀྱིས། །བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་སེམས་གཅིག་སྦྱེ་འགྱུར་  
 ལ། །དེ་འབྲེལ་ནམ་པས་ཆོགས་གཞན་རེ་རེ་ཞིང་། །སྐྱབ་དགོས་གྱུར་གྱང་སྟོང་རྗེས་  
 སྦྱོ་བ་མེད། །བྱང་ཆུབ་དམ་པ་སྦྱིད་ལྷག་མེད་པར་སྐྱབ། །འཁོར་ཆེ་རང་གི་སྐྱག་  
 བསྐྱལ་སེམས་བཏང་ཞིང་། །གོ་ཆ་བརྟན་པ་དཔག་ཡས་དེ་སྦྱེད་ན། །བརྟུལ་ཞུགས་  
 དཔའ་བོ་སྟོང་རྗེའི་རང་ཅན་ལ། །ཡང་དག་ལྷངས་པ་དང་བོ་ཡིན་པར་བརྟེན། །ཅེས་  
 པ་ལྟར་རོ་དགོ་བའི་ཆོས་སྟུང་པའི། །བཙུན་འགྲུས་ཞེས་པ་བྱིན་དུག་ཡང་དག་  
 པར། །འགྲུབ་པར་བྱ་བྱིར་དེ་ལ་སྦྱོར་བའོ། །སེམས་ཅན་དོན་ཀུན་བྱེད་པའི་བཙུན་  
 འགྲུས་ནི། །སེམས་ཅན་གཞན་དོན་བྱ་བ་བརྟུ་གཅིག་ལ། །རི་ལྟར་རིགས་པར་སྦྱོར་  
 བའི་བཙུན་འགྲུས་སོ། །བཙུན་འགྲུས་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལ་བཞི། །འགལ་རྒྱུན་སྤང་  
 དང་མཐུན་རྒྱུན་དང་། །བཙུན་པ་ལྟར་ལེན་ལུས་དང་སེམས། །ལས་སྤྱད་བར་བྱ་  
 ཆུལ་ལོ། །དང་པོ་བཙུན་པའི་མི་མཐུན་སྤྱོད་ལ། །དོས་བཟུང་བ་ནི་སྦྱོད་འཇུག་  
 ལས། །དེ་ཡི་མི་མཐུན་སྤྱོད་ལས་བཤད་བྱ། །ལེ་ལོ་ངན་ལ་ཞེན་པ་དང་། །སྦྱིད་ལྷག་  
 བདག་ཉིད་བརྟན་པའོ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་བྱི་བའོལ་གྱི། །ལེ་ལོ་འགོག་ལ་འཆི་བ་  
 དང་། །ངན་འགྲོར་ལྟར་དང་ཉེན་བཟང་པོ། །རྟེན་པར་དཀའ་བ་གསུམ་སྟོམ་

ནས། །ཁོང་ཡོད་འཛིན་པའི་ལེ་ལོ་དགག། །བྱ་བ་ངན་པ་ལ་ཆགས་པ། །འགོག་པའི་  
ཚུལ་ནི་དེ་ཉིད་ལས། །དགའ་བའི་རྒྱ་ནི་མཐའ་ཡས་པའི། །དམ་ཚོས་དགའ་བའི་  
མཆོག་སྤངས་ནས། །སྤྱག་བསྐལ་རྒྱ་ཡི་རྣམ་གཡེང་དང། །རྒྱོད་སོགས་ལ་སྤྱོད་ཅི་  
ཕྱིར་དགའ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་སྤྱིད་ལྷག་པའམ། །བདག་ཉིད་བརྟན་པ་དགག་པ་  
ལ། །ཐོབ་བྱ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་དགའ་བས། །བདག་གིས་ངེ་ལྟར་ཐོབ་སྟམ་དུ། །སྤྱིད་  
ལྷག་འགོག་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལས། །བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ག་ལ་ཞེས། །སྤྱིད་ལྷག་པར་  
ནི་མི་བྱ་སྟེ། །འདི་ལྟར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི། །བདེན་པ་གསུང་བས་བདེན་འདི་  
གསུངས། །སྤང་བྱ་ཤ་སྤང་བྱང་བ་དང། །དེ་བཞིན་སྤོང་བྱར་གང་གྱུར་བ། །དེས་  
གྱང་བཙོན་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་ན། །བྱང་ཆུབ་ཐོབ་དགའ་སྤྲེལ་མེད་འཛོལ། །བདག་ལྟ་  
རིགས་ཀྱི་མིར་སྤྱེས་ལ། །པན་དང་གཞོད་པ་ངོ་ཤེས་ནས། །བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་མ་  
བཏང་ན། །བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཅིས་མི་འཛོལ། །ཐོབ་བྱེད་ཐབས་ལ་ཡན་ལག་  
སོགས། །བཏང་དགོས་ཤིན་ཏུ་བྱ་དགའ་བ། །དེ་འདྲ་བདག་གིས་མི་རུས་ཞེས། །སྤྱིད་  
ལྷག་འགོག་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལས། །འོན་ཏེ་རྒྱང་ལག་ལ་སོགས་པ། །གཏང་དགོས་  
བདག་ནི་འཛིགས་ཤེ་ན། །སྤྱི་དང་ཡང་བ་མ་དབྱེད་པར། །རྫོངས་པས་བདག་ནི་  
འཛིགས་པར་ཟད། །བསྐྱལ་བ་བྱེ་བ་གངས་མེད་དུ། །ལན་གངས་དུ་མར་བཅད་པ་  
དང། །དབྱག་དང་སྤེག་དང་གཤེག་གྱུར་གྱིས། །བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་  
རོ། །བདག་གི་བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་ཡི། །སྤྱག་བསྐལ་འདི་ནི་ཚོད་ཡོད་དེ། །ཟུག་རྩ་  
ཁོང་བརྒྱག་གཞོད་བསལ་ཕྱིར། །ལུས་མ་གཏོད་པའི་སྤྱག་བསྐལ་བཞིན། །སྤོང་པ་  
ཀུན་གྱང་གསོར་བྱེད་གྱིས། །མི་བདེ་བ་ཡི་ནད་མེད་བྱེད། །དེ་བས་སྤྱག་བསྐལ་མང་  
པོ་དག །གཞོམ་ཕྱིར་མི་བདེ་རྒྱང་བཟོད་བྱ། །ཞེས་སོ་མགོ་ལ་སོགས་གཏོང་



བ། །དང་པོ་ཉིད་ནས་མི་གཏོང་གི། །གཏོང་སྒོ་རིམ་གྱིས་གོམས་པའི་མཐར། །དཀའ་  
 བ་མེད་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལས། །གསོ་སྤྱད་པལ་བ་འདི་འདྲ་བའང་། །སྤྲོན་པ་མཆོག་གིས་  
 མ་མཛད་དེ། །ཆོ་ག་ཤིན་ཏུ་འཇམ་པོ་ཡིས། །ནད་ཆེན་དཔག་མེད་གསོ་བར་  
 མཛད། །ཆོད་མ་ལ་སོགས་སྤྱོན་པ་ལའང་། །འབྲེན་པས་ཐོག་མར་སྒྱུར་བར་  
 མཛད། །དེ་ལ་གོམས་ནས་སྤྱི་ནས་ནི། །རིམ་གྱིས་རང་གི་ཤ་ཡང་གཏོང་། །གང་ཆོ་  
 རང་གི་ལུས་ལ་ནི། །ཆོད་སོགས་ལྟ་བུའི་སྒོ་སྤྲེས་པ། །དེ་ཆེ་ཤ་ལ་སོགས་གཏོང་  
 བ། །དེ་ལ་དཀའ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །ཅེས་སོ་ཐབས་དེ་སྤྱབ་པ་ལ། །འཁོར་བར་སྤྱེ་བ་  
 མཐའ་ཡས་པ། །ལེན་དགོས་དེ་ཆེ་འཁོར་བ་ཡི། །གདུང་བས་གནོད་པས་དེ་ལྟ་  
 བུ། །མི་རྒྱས་བསམ་དུ་ཞུས་པའི་སྒོ། །འགོག་པའི་ཚུལ་ནི་དེ་ཉིད་ལས། །སྤྲིག་པ་  
 སྤངས་ཕྱིར་སྤྱག་བསྐལ་མེད། །མཁས་པའི་ཕྱིར་ན་མི་དགའ་མེད། །འདི་ལྟར་ལོག་  
 བར་རྟོག་པ་དང་། །སྤྲིག་པས་སེམས་དང་ལུས་ལ་གནོད། །བསོད་ནམས་གྱིས་ནི་  
 ལུས་བདེ་ལ། །མཁས་པ་ཡིས་ནི་སེམས་བདེ་ན། །གཞན་དོན་འཁོར་བར་གནས་  
 གང་ནི། །སྤྱིང་རྗེ་ཅན་དག་ཅི་སྟེ་སྒྲོ། །ཞེས་དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །དེ་བས་  
 སྒྲོ་ངལ་ཀུན་སེལ་བའི། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་རྟོག་ནས། །བདེ་ནས་བདེ་བར་འགོ་  
 བ་ལ། །སེམས་ཤེས་སུ་ཞིག་སྤྱིད་ལྷག་འགྱུར། །ཞེས་སོ་བྱང་ཆུབ་སྤྱབ་པ་ལ། །དུས་  
 ནི་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཁོར། །དེ་ཡིས་ཞུས་པ་འགོག་པ་ནི། །དབྱུ་མ་རིན་ཆེན་འཕྲེང་  
 བ་ལས། །སྤྱག་བསྐལ་བ་ལ་དུས་བྱང་ཡང་། །བཟོད་དཀའ་ཡུན་རིང་སྒོས་ཅི་  
 དགོས། །སྤྱག་བསྐལ་མེད་ཅིང་བདེ་བ་ལ། །མཐའ་ཡས་དུས་གང་ཅི་ཞིག་གནོད། །དེ་  
 ལ་ལུས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་མེད། །ཡིད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་ག་ལ་ཡོད། །དེ་ནི་སྤྱིང་རྗེས་  
 འཇིག་རྟེན་སྤྱག་ །དེ་ཉིད་གྱིས་ནི་ཡུན་རིང་གནས། །དེ་བས་སངས་རྒྱས་རིང་ཐོག་

ཞེས། །སྒོ་དང་ལྷན་པ་སྦྱིད་མི་ལུག་ཉེས་ཟད་ཡོན་ཏན་དོན་དུ་ནི། །འདི་ལ་རྟག་ཏུ་  
འབད་བར་བྱ། །ཞེས་སོ་སངས་རྒྱས་འཕྲོ་བ་པ་ལ། །ཆོག་མཁན་ནི་མཐའ་ཡས་རྫོགས་  
དགོས་ན། །དེ་ནི་མི་རྒྱས་སྣམ་པ་ཡི། །ཞུམ་པ་འགོག་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལས། །སྤྱོད་པ་  
རྣམས་ཀྱན་ཏུ་ནམ་མཁའ་དང་། །ས་དང་ཚུ་དང་མེ་དང་རྒྱུད། །རི་ལྷར་མཐའ་ཡས་དེ་  
བཞིན་དུ། །སྤྱག་བསྐུལ་སེམས་ཅན་མཐའ་ཡས་འདོད། །སེམས་ཅན་མཐའ་ཡས་དེ་  
དག་ནི། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྙིང་རྩེ་བས། །སྤྱག་བསྐུལ་དག་ལས་བྱངས་བྱས་  
ཏེ། །སངས་རྒྱས་ཉིད་ལ་དགོད་པར་ངེས། །དེ་ལྷར་བརྟན་པར་གནས་དེ་ནི། །མི་  
ཉལ་བའམ་ཉལ་ཡང་རུང་། །ཡང་དག་སྤངས་པ་ནས་བཟུང་སྟེ། །བག་མེད་གྱུར་གྱང་  
སེམས་ཅན་རྣམས། །མཐའ་ཡས་སྤྱིར་ན་སེམས་ཅན་བཞིན། །བསོད་ནམས་མཐའ་  
ཡས་རྟག་སོག་འགྱུར། །མཐའ་ཡས་དེས་ན་སངས་རྒྱས་ཉིད། །མཐའ་ཡས་ཐོབ་མི་  
དགའ་ཞེས་བྱ། །གང་ཞིག་དཔག་མེད་དུས་གནས་ཏེ། །ལུས་ཅན་དཔག་ཏུ་མེད་དོན་  
དུ། །བྱང་ཆུབ་དཔག་ཏུ་མེད་འདོད་ཅིང་། །དག་བ་དཔག་ཏུ་མེད་བྱེད་པ། །དེས་ཀོ་  
བྱང་ཆུབ་དཔག་མེད་གྱང་། །དཔག་ཏུ་མེད་པ་རྣམ་བཞི་ཡི། །ཆོག་མཁན་གྱིས་རིང་པོ་མི་  
ཐོགས་པར། །རི་ལྷ་བྱར་ན་ཐོབ་མི་འགྱུར། །ཞེས་སོ་གང་ལའང་ཞུམ་ནས་བསྐྱད་  
པས་ནི། །ཅི་ལའང་མི་པན་རྩེ་ཞུམ་ཉིད་དུ་འགྲོ། །དེ་བས་བྱང་ཆུབ་སྦྱོབ་པའི་ཐབས་  
ལམ་རྣམས། །ལེགས་པར་ཤེས་པར་བྱས་ནས་སྦྱོབ་འདོད་སྟོ། །གཟེངས་བསྟོད་ན་  
ནི་དོན་འགྲུབ་སྦྱེས་རབས་ལས། །ཞུམ་པས་སྤོངས་ལས་ཐར་ལ་མི་པན་གྱི། །དེ་  
བས་ཐུ་ངན་གདུང་བར་མ་བྱེད་པར། །དགོས་པའི་དོན་སྦྱོབ་མཁས་ལ་བརྟན་བྱས་  
ན། །རབ་ཏུ་དགའ་བའང་སྦྲ་བས་ཐར་བར་འགྱུར། །དེ་བས་འཇིགས་ཤིང་མི་དགའ་  
མ་བྱེད་པར། །རི་ལྷར་བྱ་བའི་ཐབས་གྱིས་དགོས་པ་བསྦྱོབ། །མཁས་པའི་གཟེ་

བརྗེད་བརྟན་པས་གཟེངས་བསྟོན་ན། །དོན་རྣམས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པ་ལག་ན་  
 ཡོད། །ཅེས་སོ་མཐུ་ཆེན་བསགས་པ་ལ། །ཐེག་པ་ཆེ་ལ་འདུན་པའམ། །མོས་  
 སྟོབས་བསྐྱེད་དགོས་སྟོན་འདུག་ལས། །བདག་ནི་སྟོན་དང་ད་ལྟར་ཡང་། །ཆོས་ལ་  
 མོས་དང་བྱལ་བ་ཡིས། །མོངས་པ་འདི་འདྲ་བྱུང་བར་འགྱུར། །སྲུ་ཞིག་ཆོས་ལ་མོས་  
 བ་གཏོང་། །དགེ་བའི་སྟོགས་ནི་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རྩ་བ་མོས་པར་བྱུབ་པས་  
 གསུངས། །དེ་ཡི་རྩ་བ་ཉག་ཏུ་ནི། །རྣམ་སྤྲིན་འབྲས་བྱ་བསྟོམས་པས་སོ། །ཞེས་སོ་  
 དེ་ལྟར་ཐེག་ཆེན་ལ། །མོས་པ་བསྐྱེད་ནས་རང་གཞན་གྱི། །ཉེས་པ་མཐའ་དག་སེལ་  
 བ་དང་། །ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་སྐྱབ་པ་ལ། །བསྐྱལ་བ་དུ་མར་གོམས་དགོས་ན། །སྟོན་  
 ཆད་བདག་གིས་དེ་དག་ནི། །བརྩོན་པ་ཆ་ཤས་གཅིག་ཅེས་ཡང་། །སྐྱབ་པ་མེད་པས་  
 དལ་བ་འདི། །དོན་མེད་ཉིད་དུ་བཏང་འདུག་ཅིང་། །ད་ནི་འབད་པ་བརྩམས་པར་  
 བྱ། །སྟོན་དུ་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ། །བསྐྱལ་མ་དགོས་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །བདག་དང་  
 གཞན་གྱི་ཉེས་པ་ནི། །དཔག་མེད་བདག་གིས་གཞོམ་བྱ་སྟེ། །གང་དུ་ཉེས་པ་རེ་རེ་  
 ལའང་། །བསྐྱལ་བ་རྒྱ་མཚོར་བད་གྱུར་བ། །ཉེས་བད་རྩོམ་པ་དེ་ཡི་ནི། །ཆ་ཡང་  
 བདག་ལ་མ་མཐོང་བ། །སྤྱག་བསྐྱལ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་གནས། །བདག་གོ་ཅིས་ཏེ་  
 སྟོང་མ་གས། །བདག་དང་གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་ནི། །མང་པོ་བདག་གིས་བསྐྱབ་བྱ་  
 སྟེ། །དེ་ལ་ཡོན་ཏན་རེ་རེ་ལའང་། །བསྐྱལ་བ་རྒྱ་མཚོར་གོམས་འགྱུར་ན། །བདག་  
 ནི་ཡོན་ཏན་ཆ་ལ་ཡང་། །གོམས་པ་ནམ་ཡང་མ་སྐྱེས་ཏེ། །ཅི་ཞིག་ལྟར་ཉིད་སྐྱེ་བ་  
 ནི། །བདག་གིས་དོན་མེད་བྱས་པ་མཆར། །ཞེས་སོ་དགེ་བ་གང་ལ་ཡང་། །བརྩམས་  
 བས་མི་སྟོག་བརྟན་པའི་སྟོབས། །སྐྱེད་པ་དགོས་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །དང་པོ་སྦྱར་བ་  
 བརྟགས་ནས་ནི། །བརྩམ་མམ་ཡང་ན་མི་བརྩམ་བྱ། །མ་བརྩམ་པ་ནི་མཆོག་ཡིན་

གྱི། །བཅུམ་ནས་ལྷོག་པར་མི་བྱའོ། །སྦྱི་བ་གཞན་དུ་དེ་གོམས་ཤིང་། །སྤྲིག་དང་  
 སྤྱག་བསྐལ་འཕེལ་འགྱུར་ཏེ། །གཞན་དང་འབྲས་བུའི་དུས་ཀྱང་ནི། །དམན་འགྱུར་  
 དེ་ཡང་འགྲུབ་མི་འགྱུར། །ཞེས་སོ་རྩོམ་པ་མཐར་ཕྱིན་པར། །འདོད་པ་ཡིས་ནི་དེ་  
 ཉིད་ལས། །ལས་དང་ཉོན་མོངས་རུས་པ་སྟེ། །གསུམ་སོ་དག་ལ་ང་རྒྱལ་བ། །ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་ང་རྒྱལ་གསུམ། །སྒྲོམ་པར་བྱ་དགོས་དེ་དག་ལས། །ལས་ཀྱི་ང་  
 རྒྱལ་རང་ཉིད་ཀྱིས། །ལམ་མཚོག་སྐྱབ་པ་གྲོགས་གནས་ལ། །ལྷོས་པ་མི་འཆའ་རང་  
 ཁོ་ནས། །སྐྱབ་སོ་སྐྱམ་པའོ་དེ་ཉིད་ལས། །བདག་ཉིད་གཅིག་བུས་བྱའོ་ཞེས། །འདི་  
 བེ་ལས་ཀྱི་ང་རྒྱལ་ཉིད། །ཅེས་དང་རུས་པའི་ང་རྒྱལ་ནི། །འགྲོ་བ་ཉོན་མོངས་དབང་  
 ཀྱུར་བས། །རང་གི་དོན་ཡང་མི་རུས་ན། །གཞན་དོན་ལྟ་ཅི་བདག་གིས་ནི། །རང་  
 གཞན་དོན་ཀུན་སྐྱབ་རུས་སོ། །སྐྱམ་ནས་བཅུམ་བྱ་དེ་ཉིད་ལས། །ཉོན་མོངས་དབང་  
 མེད་འཛིག་རྟེན་འདིས། །རང་དོན་སྐྱབ་པར་མི་རུས་པས། །འགྲོ་བས་བདག་ལྟར་  
 མི་རུས་ཏེ། །དེ་བས་བདག་གིས་འདི་བྱ་འོ། །གཞན་དག་དམན་པའི་ལས་བྱེད་  
 བ། །བདག་ཉིད་ཀྱང་ནི་རི་ལྟར་འདུག །ཅེས་སོ་དེ་གཉིས་སྐྱབ་པ་ན། །གཞན་དག་  
 བྱད་བསད་རང་ཉིད་ལ། །རྒྲོམ་པས་སྐྱབ་པ་མ་ཡིན་གྱི། །བཅེ་བའི་རྣམ་པ་ཅན་ཉིད་  
 དུ། །བལྟས་ནས་ང་རྒྱལ་མ་འདྲེས་པར། །བྱ་བ་ཡིན་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །ང་རྒྱལ་གྱིས་  
 འདི་མི་བྱེད་དེ། །བདག་ལ་ང་རྒྱལ་མེད་པ་མཚོག །ཅེས་སོ་གཞན་གྱིས་མི་རུས་  
 པ། །བདག་གིས་རུས་སྐྱམ་ང་རྒྱལ་དང་། །ཚོས་མཐུན་པས་ན་ང་རྒྱལ་དུ། །བཏགས་  
 སོ་ཉོན་མོངས་ང་རྒྱལ་ནི། །ཉོན་མོངས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ། །བྱད་དུ་བསད་ནས་  
 བདག་འདི་ལས། །རྒྱལ་བར་བྱ་ཡི་འདི་དག་ནི། །བདག་ལས་ནམ་ཡང་རྒྱལ་མི་  
 བྱ། །སྐྱམ་དུ་སྒྲོ་ཡི་དབང་སྦྱེད་ནས། །བཟླ་བར་བྱེད་པའོ་དེ་ཉིད་ལས། །བདག་

གིས་ཀུན་ལས་རྒྱལ་བྱ་སྟེ། །བདག་ལས་སུ་ཡང་རྒྱལ་མི་བྱ། །རྒྱལ་བ་སེང་གའི་  
སྤྲུལ་དག་པས། །ང་རྒྱལ་འདི་ལ་གནས་པར་བྱ། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་མ་བྱས་  
པར། །ཞུམ་ན་གཤགས་བྱེད་ཆུང་དུས་ཀྱང་། །གཞོད་པར་འགྱུར་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །འི་  
བའི་སྤྱལ་དང་ཐད་གྱུར་ན། །ཁྱ་ཡང་མཁའ་ལྗིང་ལྟ་བུར་སྟོན། །གལ་ཏེ་བདག་ཉིད་  
ཉམ་ཆུང་ན། །ལྟར་བ་ཆུང་དུས་གཞོད་པར་བྱེད། །ཞུམ་བཅས་ཚུལ་བ་དོར་བ་  
ལ། །ཤོངས་ལས་ཐར་བ་ཡོད་དམ་ཅི། །ཞེས་སོ་སྤྲུལ་ལྟ་བུ་ཡི། །ང་རྒྱལ་བྱས་ན་མི་  
མཐུན་ཕྱོགས། །ཆེན་པོ་ཡིས་ཀྱང་བར་དུ་གཙོད། །མི་རུས་པས་ན་ང་རྒྱལ་དེ། །སྤྱིད་  
དགོས་པ་ནི་དེ་ཉིད་ལས། །ང་རྒྱལ་ཚུལ་བ་བསྐྱེད་པས་ནི། །ཆེན་པོ་ཡིས་ཀྱང་སྐབ་  
བ་དགལ། །དེ་བས་སེམས་ནི་བརྟན་པོ་ཡིས། །ལྟར་བ་རྣམས་ནི་གཞོམ་བྱ་  
སྟེ། །བདག་ནི་ལྟར་བས་པམ་བྱས་ན། །ཁམས་གསུམ་རྒྱལ་འདོད་བཞད་གད་  
འགྱུར། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་ཉོན་མོངས་ལ། །བྱད་གསད་བྱས་ནས་འཛོམས་འདོད་  
པས། །ཉོན་མོངས་ང་རྒྱལ་ཞེས་སུ་བཏགས། །དགའ་བའི་སྟོབས་ནི་མོས་པ་  
དང་། །བརྟན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྤྱབ་པ་ལ། །འདུག་པའི་ཆེ་ཡང་དགའ་བཞེན་  
དུ། །འདུག་ཅིང་ཞུགས་པའི་ཆེ་ན་ཡང་། །ལས་དེ་བྱེད་པས་མི་ངོམས་པའི། །བསམ་  
བ་ཡིན་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །ཅེ་མོའི་བདེ་འབྲས་འདོད་པ་ལྟར། །འདི་ཡིས་བྱ་བའི་ལས་  
གང་ཡིན། །ལས་དེ་ལ་ནི་ཞེན་བྱ་སྟེ། །ལས་དེས་མི་ངོམས་དགའ་བར་བྱ། །བདེ་  
བའི་དོན་དུ་ལས་བྱས་ཀྱང་། །བདེ་འགྱུར་མི་འགྱུར་གཏོལ་མེད་ཀྱི། །གང་གི་ལས་  
ཉིད་བདེར་འགྱུར་བ། །དེ་ལས་མི་བྱེད་ཇི་ལྟར་བྱེད། །སྤྱི་གྱིའི་སོར་ཆགས་སྤང་ཅི་  
ལྟའི། །འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ངོམས་ན། །རྣམ་སྤྲིན་བདེ་ལ་ཞི་བ་ཡི། །བསོད་  
ནམས་ཀྱིས་ལྟ་ཅི་སྟེ་ངོམས། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་མི་ངོམས་པར། །ལས་དེ་མཐར་ནི་

ཕྱིན་པའི་ཕྱིར། །ཤིན་ཏུ་དགའ་བས་ལས་དེ་ལ། །བརྩམས་པར་བྱ་སྟེ་དེ་ཉིད་  
ལས། །དེ་ལྟས་ལས་ཆར་ཕྱིན་བའི་ཕྱིར། །ཉི་མ་བྱེད་དུས་གདུངས་པ་ཡི། །སྤང་  
ཆེན་མཆོར་སྤང་མཆོར་འཇུག་ལྟར། །ལས་དེ་ལ་ཡང་འཇུག་པར་བྱ། །ཞེས་པ་ལྟར་  
རོ་དོར་བའི་སྟོབས། །སྤྱེད་པའི་ཚུལ་ནི་སྦྱབ་པ་ལ། །བརྩོན་འགྲུས་བརྩམ་པས་ལུས་  
དང་སེམས། །དུབ་ན་རེ་ཞིག་ངལ་གསོ་བར། །བྱ་སྟེ་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ན། །ཤིན་ཏུ་སྦྱོ་  
ཞིང་ཞེ་སྟན་པས། །ཕྱིས་སུ་བརྩོན་པའི་བར་ཆད་དུ། །འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ་ངལ་སོས་  
ཆོ། །སྤང་ཡང་བརྩོན་འགྲུས་བརྩམ་བྱ་ཞིང་། །སྤྲ་མ་ལེགས་པར་མཐར་ཐོན་ན། །གོང་  
མ་གཞན་ཞིག་བྱ་བ་ལ། །བརྩོན་འགྲུས་བརྩམ་དགོས་དེ་ཉིད་ལས། །སྟོབས་ཉམས་  
པ་དང་རྗེས་འབྲེལ་ན། །སྤང་བའི་དོན་དུ་དོར་བར་བྱ། །ལེགས་པར་བེན་ན་ཕྱི་མ་  
དང་། །ཕྱི་མ་འདོད་པས་དེ་སྤང་བྱ། །ཞེས་སོ་ལྟར་སྤངས་པ་ཡི་སྟོབས། །བསྐྱེད་  
ཚུལ་སྤང་བྱ་སྟོང་བ་ཡིས། །བརྩོན་འགྲུས་རྩམ་ཆེ་ཉོན་མོངས་པས། །ཚུར་ལ་གཞོད་  
པར་མི་འགྱུར་དང་། །པར་ལ་གཉེན་པོ་ལེགས་བསྟེན་ནས། །འཛོམས་པ་གཉིས་ལ་  
མཁས་བྱས་ནས། །བརྩོན་པ་དགོས་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །འཐབ་རྩིང་དགྲ་དང་ལྟན་ཅིག་  
ཏུ། །གཡུལ་དོར་རལ་ཁར་ལྟགས་པ་བཞིན། །ཉོན་མོངས་མཆོན་ལས་གཟུར་བྱ་  
ཞིང་། །ཉོན་མོངས་དགྲ་རྣམས་འདེབས་པར་བཏགས། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་ཉོན་མོངས་  
དང་། །འཐབ་ཆེ་སྤང་སྤང་འཇུག་ལྟོག་གི། །དམིགས་རྣམ་པར་ཤོར་གྱུར་ན། །ངན་  
འགྲོའི་འདིགས་པས་དེ་མ་ཐག །པར་པ་བསྟེན་དགོས་དེ་ཉིད་ལས། །གཡུལ་དུ་རལ་  
གི་ལྟར་གྱུར་ན། །འདིགས་པས་སྦྱར་དུ་ལེན་པ་ལྟར། །དེ་བཞིན་པར་བའི་མཆོན་  
ཤོར་ན། །དཔྱལ་བའི་འདིགས་པར་སྦྱར་དུ་སྤང་། །ཞེས་སོ་པར་ཤེས་ལེགས་བསྟེན་  
ནས། །ཉིས་སྦྱོད་ཚུང་དུ་ཅམ་ལ་ཡང་། །འདིགས་པར་བལྟས་ནས་འགོག་པ་



དང་། །གལ་ཏེ་བྱང་ནའང་དེ་མ་ཐག །རྒྱན་གཙོད་དགོས་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །རི་ལྟར་  
 གྲག་ལ་རྟེན་བཅས་ནས། །དུག་ནི་ལུས་ལ་བྱབ་འགྱུར་བ། །དེ་བཞིན་གླགས་ནི་རྟེན་  
 གྱུར་ན། །ཉེས་པས་སེམས་ལ་བྱབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་བློ་དང་ཤེས་བཞིན་  
 གཉིས། །རི་ལྟར་བསྟན་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལས། །ཉུངས་མར་བཀའ་བའི་སྟོད་བཀྱུར་  
 ལ། །རལ་གྱི་ཐོགས་པས་བྱང་བསྟན་དེ། །པོ་ན་གསོད་བསྐྱེགས་འདིགས་པ་  
 ལྟར། །བརྒྱལ་ཞུགས་ཅན་གྱིས་དེ་བཞིན་བསྐྱེམ། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་བསྐྱེམ་པའི་  
 ཆོ། །ཉེས་སྟོད་སྟོད་དང་བྱང་པར་དུ། །གཉིད་ལ་སོགས་པ་ལེ་ལོའི་རྒྱ། །འོང་ན་དང་  
 དུ་མི་ལེན་པར། །གདོང་བརྫོག་དགོས་ཏེ་དེ་ཉིད་ལས། །དེ་བས་བར་དུ་སྐྱལ་འོང་  
 བ། །རི་ལྟར་རིངས་སུ་ལྷང་བ་ལྟར། །དེ་བཞིན་གཉིད་དང་སྟོམ་འོང་ན། །སྐྱར་དུ་དེ་  
 དག་བརྫོག་པར་བྱ། །ཞེས་སོ་དེ་ཡང་བརྫོག་པ་ཅམ། །མིན་གྱི་དེ་ལ་ཉེས་པ་  
 རུ། །བལྟས་ཏེ་མི་དགའ་སྐྱེད་པ་དང་། །ཕྱིན་ཆད་ཉེས་པ་འདི་ལྟ་བུ། །མ་བྱང་བ་ཅིག་  
 བྱ་སྟམ་དུ། །ཕྱིན་ཆད་སྟོམ་པའི་འཕེན་པ་གཉིས། །མང་དུ་བཏང་སྟེ་དེ་ཉིད་  
 ལས། །ཉེས་པ་བྱང་བ་རེ་རེ་ཞིང་། །བདག་ལ་སྟངས་ནས་ཅི་ནས་ཀྱང་། །བདག་ལ་  
 ཕྱིས་འདི་མི་འབྱུང་བ། །དེ་ལྟར་བྱ་ཞེས་ཡིན་རིང་བསམ། །ཞེས་སོ་གོང་དུ་བཤད་  
 པ་ཡི། །བསམ་པ་དེ་ལྟའི་གཞི་རྩ་བ། །བློ་པ་སྟོབས་ལྡན་རྒྱན་ཆགས་སུ། །འབྱུང་  
 བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཟབ་ལ། །འབད་པར་བྱ་སྟེ་བཤེས་བསྟན་དང་། །དེའི་རྒྱར་མང་དུ་  
 ཐོས་སོགས་ཀྱི། །ལས་ལ་བརྟེན་བྱ་དེ་ཉིད་ལས། །རི་ལྟར་གནས་སྐབས་འདི་དག་  
 ལ། །བློ་པ་གོམས་པ་ཉིད་འགྱུར་ཞེས། །རྒྱ་འདི་ཡིས་ནི་སྟངས་པ་འམ། །རིགས་པའི་  
 ལས་ནི་འདོད་པར་བྱ། །ཞེས་སོ་མདོར་ན་བྱང་སེམས་ཀྱི། །བསྐྱབ་པའི་སྟངས་སྟངས་  
 དམིགས་བྱེད་པས། །ཐོས་པ་བྱས་ནས་ཤེས་པའི་དོན། །རྣམས་ལ་སྟོད་ལམ་ཐམས་

ཅད་དུ། །བན་པ་རྒྱན་ཆགས་བསྟེན་པ་ལ། །བཙུན་འབྲུས་ཙམ་དགོས་བཙུན་ས་  
ཅི། །མ་འཆུག་པ་ཞིག་གལ་ཆེ་ལོ། །དེ་ལས་ལུས་སེམས་ལས་རུང་དུ། །བྱ་ཚུལ་  
དབང་དུ་གྱུར་བའི་སྟོབས། །སྦྱེད་པ་དགོས་ཏེ་དེ་ཡང་ཅི། །བག་ཡོད་ལེན་ནས་  
བཤའ་ལྟར། །བྱང་སེམས་བསྐྱབ་བྱར་བསྐྱབ་དགོས་ལུགས། །མ་བསྐྱབ་པ་ཡི་ཉེས་  
དམིགས་དང་། །ཉོན་མོངས་པ་ལ་དགྲར་ལྟ་ལུགས། །དཀའ་སྤྱད་ཁུར་དུ་མི་འཛིན་  
པར། །རྒྱན་དུ་ལྟ་བའི་སེམས་ཀྱི་སྟོབས། །བསྦྱེད་པའི་ཚུལ་རྣམས་ལས་དེ་  
ལ། །འཇུག་པའི་སྡོན་དུ་ལེགས་སྒྲིམ་ནས། །ལུས་སེམས་དགེ་བའི་བྱ་བ་ལ། །བཀོལ་  
མི་རུང་བའི་འཆར་སྤང་ཀུན། །བསྒྲིག་ནས་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་ལ། །སྒྲོབ་ལ་ལུས་  
སེམས་བཀོལ་བདེ་བའི། །ལྷང་བ་ཡང་བར་བྱ་བ་སྟེ། །དེ་སྤྱད་དུ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་  
ལས། །ཅི་ནས་ལས་བྱང་སྡོན་རོལ་ནས། །ཐམས་ཅད་ལ་ནི་མཐུ་ཡོད་པ། །དེ་ལྟར་  
བག་ཡོད་གཏམ་བཟུང་ཏེ། །བདག་ཉིད་ལྷང་བ་ཡང་བར་བྱ། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་འབད་  
བ་ཡིས། །བཙུན་འབྲུས་ཇི་འདྲ་སྤྱེ་འགྱུར་ན། །ཤིང་བལ་འདབ་མ་འགོ་འོང་ལ། །རྒྱང་  
གིས་དབང་སྤྱར་བ་བཞིན་དུ། །རང་གི་ལུས་སེམས་དགེ་བ་ལ། །སྒྲོ་བའི་ཤུགས་  
ཀྱིས་དབང་སྤྱར་ཞིང་། །དེ་ཡི་རྗེས་སུ་བྱེད་པ་ན། །བཙུན་འབྲུས་ལེགས་པར་བྱུབ་  
བ་ཡིན། །དེ་ཡིས་ཆོགས་རྣམས་བདེ་སྐྱབ་དུ། །འབྲུབ་པར་འགྱུར་རོ་དེ་ཉིད་  
ལས། །ཇི་ལྟར་རྒྱང་ནི་འགོ་བ་དང་། །འོང་བས་ཤིང་བལ་དབང་སྤྱར་བ། །དེ་བཞིན་  
སྒྲོ་བས་དབང་བསྤྱར་ཏེ། །དེ་ལྟར་ན་ནི་འབྲུབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་རྒྱ་རྣམས་  
ཅི། །དཀའ་ཡང་དོར་དུ་མི་རུང་གི། །འབད་པར་བྱ་དགོས་མ་ཁོལ་གྱིས། །དཀའ་སྤྱད་  
ལས་ནི་མ་བགྱིས་པར། །གོ་འཕང་རྟེན་དཀའ་མི་འཛོལ་ཅེས། །དེ་སྤྱད་ཉིད་ལའང་མ་  
གཟིགས་པར། །ཁྱིད་ཀྱིས་བཙུན་འབྲུས་ལེགས་པར་སྟེལ། །ཞེས་སོ་སྤྱབ་ཆེ་རི་

ལྷ་རྒྱ་བ་ནི། །གང་ཚུལ་ན་ཡང་དམ་པ་བྱུག་ལྡན་དང་། །པར་ཕྱིན་བྱུག་ལྡན་དུ་ནི་  
སྦྱབ་དགོས་ཏེ། །རང་ཉིད་བཙུན་འགྲུས་ལ་གནས་གཞན་དག་ཀྱང་། །དེ་ལ་དགོད་པ་  
བཙུན་འགྲུས་སྦྱིན་པ་ཡིན། །ལྷག་མ་རྣམས་ནི་སྤར་བཤད་པ་བཞིན་ནོ། །

ལྷ་བ་དོན་བསྐྱེད་པ་ནི་སྦྱོང་པའི་ཏེན། །སེམས་བསྐྱེད་རྗེས་སུ་བྱན་ཞིང་སྒོམ་  
པ་ནི། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བཙུན་འགྲུས་ལ་འགོད་པའི། །དོན་དུ་སྒོམ་ལ་བསྐྱེད་  
བྱེད་ཡིན་པས་ན། །དེ་ཉིད་རྗེ་འཕེལ་གཏོང་ཞིང་ས་མཐོན་པོའི། །བཙུན་འགྲུས་  
ཚུལ་ལུགས་རྣམས་ལ་སྒོམ་ཡུལ་དུ། །བྱས་ཏེ་སྦྱོང་ལ་ལས་ནི་དང་བོ་བའི། །བཙུན་  
འགྲུས་ཚུལ་ལུགས་རྣམས་ལ་རུས་པ་དང་། །བསྐྱེད་ནས་འབད་དང་བྱན་མོང་མ་ཡིན་  
པའི། །བཙུན་པའི་སྤར་བྱ་ཞུམ་པ་འགོག་པ་དང་། །བྱང་ཆུབ་ཆེད་དུ་སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་ཀྱི། །བདེ་སྦྱབ་སྦྱག་བསྐྱེད་སེལ་དང་དུས་ཤིན་ཏུ། །རིང་དང་ཆོག་གས་  
མཐའ་ཡས་དང་དཀའ་སྦྱང་ཀྱང་། །དཔག་ཏུ་མེད་ལ་སྒོམ་པའི་གོ་ཆ་ཡི། །བཙུན་  
འགྲུས་བསམ་པས་གྱོན་ལ་དེ་འདྲ་བའི། །བསམ་པ་ཤིན་ཏུ་རྒྱལ་ས་ཆེ་སྦྱེད་ཅམ་  
ཀྱིས། །བསོད་ནམས་རྒྱལ་ས་ཆེན་རྫོགས་པར་ལག་བཟང་གིས། །ཞུས་པའི་མདོ་  
ལས་བྱང་བས་འབད་པར་བྱ། །གཞན་དུ་རིགས་ཀྱི་རུས་པ་མི་རྒྱས་ཤིང་། །ཉེས་  
པས་གོས་ལ་ཆེ་རབས་གཞན་དུ་ཡང་། །བྱང་སེམས་སྦྱོང་ལ་སྒོམ་པ་ཆེས་དཀའ་  
བར། །འགྱུར་ཞིང་དེ་ལྟ་བུ་རྣམས་ཤེས་བྱས་ཏེ། །དེ་ལྟ་བ་བཞིན་ཉམས་སུ་མ་ལོན་  
ཀྱང་། །སྒོམ་པའི་དེའི་ཕྱོགས་བཟུང་ནས་ཅི་རུས་པའི། །བཙུན་འགྲུས་བཙུན་པ་ཆེ་  
རབས་གཞན་དག་ཏུ། །དཀའ་ཆོག་སྤང་དུས་སྦྱག་བསྐྱེད་ཡང་མེད་པར། །སྦྱར་  
དུ་བཙུན་འགྲུས་པར་ཕྱིན་རྫོགས་པར་འགྱུར། །བསྐྱེད་པའི་རིམ་པ་ལས་ཀྱང་རི་སྐྱོད་  
དུ། །རྒྱལ་ས་རྣམས་ཀྱིས་བཙུན་འགྲུས་མི་རྒྱོག་པ། །ལུས་དང་སྒོག་ལ་གཞོད་

ཆེན་གྱིས་བསྐྱེད་པ་ཡིས་ཀྱང་། །ཞུམ་མེད་གཞོན་སེམས་གཅིག་ཀྱང་མི་སྐྱེད་པར། །ཕྱིར་  
ཞིང་བཙོན་འགྲུས་བཏུན་པོས་དམ་ཆོས་འཛིན། །དེ་ནས་སྒྲིང་སྒྲོབས་ལྷག་པས་སྐྱིན་  
སོགས་ཀྱི། །དཀའ་སྤྱད་མཆོག་ལ་རབ་རྩ་དཔའ་ཆེན་དེ། །ཆངས་དབང་ལྷན་པོ་དང་  
མཚུངས་བཅེ་ཆེན་བདག་། །ཉོན་མོངས་ཀྱན་སྒྲོང་འགྲོ་བའི་གསོས་གྱུར་བའོ། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྷ་ར་བསམ་ལ་བཙོན་འགྲུས་བཅུམས། །

བསམ་གཏན་པར་ཕྱིན་ལ་ལྷ་ངོ་བོ་དང་། །འཇུག་པའི་ཐབས་དང་རབ་རྩ་  
དབྱེ་བ་དང་། །སྐྱབ་ཆེ་རི་ལྷ་ར་བྱ་དང་དོན་བསྐྱབ་པའོ། །དང་བོ་བསམ་གཏན་ངོ་བོ་  
ངོས་འཛིན་ནི། །དམིགས་པ་ལས་ནི་གཞན་དུ་མ་གཡེང་བར། །གནས་པའི་དགོ་  
སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་ཡིན་ཏེ། །ཞི་བ་ལྷ་ཡི་སྐྱོད་འཇུག་ལས། །དེ་ལྷ་ར་བཙོན་འགྲུས་  
བསྐྱེད་ནས་ནི། །ཡིད་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་བཞག་། །ཅེས་སོ་གཉིས་པ་བསམ་གཏན་  
དེ། །སྒྲོམ་པ་ལ་ནི་འཇུག་པའི་ཐབས། །མ་སྒྲོམ་པ་ཡི་ཉེས་དམིགས་དང་། །སྒྲོམ་  
པའི་པན་ཡོན་སེམས་པ་སྟེ། །དང་བོ་ཉེས་དམིགས་དེ་ཉིད་ལས། །སེམས་ནི་  
རྣམ་པར་གཡེངས་པའི་མི། །ཉོན་མོངས་མཆེ་བའི་སྤྲུག་ན་གནས། །ཞེས་དང་  
གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །བརྒྱས་བརྗོད་དང་ནི་དཀའ་ཐུབ་ཀྱན། །ཡུན་རིང་  
དུས་སྤྱད་བྱས་ཀྱང་། །སེམས་གཞན་གཡེང་བས་བྱས་པ་ནི། །དེ་ཉིད་རིག་  
པས་དོན་མེད་གསུངས། །ཞེས་སོ་གཉིས་པ་བསམ་གཏན་དེ། །སྒྲོམ་པའི་པན་  
ཡོན་དེ་ཉིད་ལས། །ཀྱན་ནས་བྲན་པའི་ཐག་པ་ཡིས། །སེམས་ཀྱི་སྒྲིང་བོ་དམ་  
བཏགས་ན། །འཛིགས་པ་ཐམས་ཅད་མེད་འགྱུར་ཞིང་། །དགོ་བ་ཐམས་ཅད་  
ལག་རྩ་འོང་། །སྟག་དང་སེང་གེ་སྒྲིང་ཆེན་ཟེད། །སྐྱུ་དང་དབྱ་རྣམས་ཐམས་  
ཅད་དང་། །སེམས་ཅན་དཔྱལ་བའི་སྤང་མ་དང་། །བྱད་མ་དེ་བཞིན་སྤོང་བོ་

ནམས། །སེམས་འདི་གཅིག་བྱ་བཏགས་པ་ཡིས། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཏགས་  
 བར་འགྱུར། །སེམས་འདི་གཅིག་བྱ་བཏུལ་བ་ཡིས། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྤུལ་བར་  
 འགྱུར། །ཞེས་སོ་གསུམ་པ་བསམ་གཏན་རབ་དབྱེ་ནི། །དོ་བོའི་སྒྲོ་ནས་འཛིག་ཏེན་  
 འཛིག་ཏེན་འདས། །གཉིས་དང་སྟོགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཞི་གནས་དང་། །ལྷག་མཐོང་  
 དང་ནི་དེ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི། །སྟོགས་སུ་གཏོགས་པ་གསུམ་དང་བྱེད་ལས་  
 གྱིས། །བྱེ་ན་ཆེ་འདིར་ལུས་སེམས་བདེར་གནས་དང་། །ཡོན་ཏན་མངོན་པར་སྐྱབ་  
 དང་སེམས་ཅན་གྱི། །དོན་ཀུན་སྐྱབ་པར་བྱེད་པའི་བསམ་གཏན་གསུམ། །དེ་ལས་  
 དང་བོ་མཉམ་པར་བཞག་པ་ན། །ལུས་སེམས་ཤིན་སྐྱངས་སྐྱེད་པའི་བསམ་གཏན་  
 འོ། །གཉིས་པ་བསམ་གཟུགས་མངོན་ཤེས་ནམ་ཐར་དང་། །ཟད་པར་ཟེལ་གཞོན་  
 ལ་སོགས་ཉན་ཐོས་དང་། །བྱན་མོང་བ་ནམས་སྐྱབ་པའི་བསམ་གཏན་འོ། །གསུམ་  
 པ་སེམས་ཅན་དོན་བྱ་བཏུ་གཅིག་གིས། །དོན་ནམས་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་པའི་བསམ་  
 གཏན་འོ། །བཞི་བ་སྐྱབ་ཆེ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་ནི། །ཉིང་འཛིན་དགེ་བ་ཅི་འབྲས་སྐྱབ་ན་  
 ཡང་། །དམ་པ་དྲུག་དང་པ་རོལ་བྱིན་དྲུག་དང་། །འབྲེལ་བར་སྐྱབ་སྟེ་རང་ཉིད་བསམ་  
 གཏན་ལ། །གནས་ནས་གཞན་དག་དེ་ལ་འགོད་པ་ནི། །བསམ་གཏན་སྐྱིན་པ་ཡིན་ལ་  
 ལྷག་མ་ནམས། །གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དུ་ཤེས་པར་བྱ། །ལྷ་བ་དོན་བསྐྱབ་པ་ནི་སྟོང་  
 པའི་ཏེན། །སེམས་བསྐྱེད་རྗེས་སུ་བྱ་བའི་སྒྲོམ་པ་ནི། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
 ཟག་མེད་བསམ་གཏན་ལ། །འགོད་ཕྱིར་སྒྲོ་བ་ལ་སྐྱུལ་བྱེད་ཡིན་པས་ན། །བཏན་  
 པར་སྟེལ་ནས་བསམ་གཏན་གོང་མ་ནམས། །སྒྲོན་ལུལ་བྱས་ནས་སྟོང་དང་དུས་  
 དུས་སུ། །ཆེ་གཅིག་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་ཅི་ལུས་སྒྲོ་བ། །གཞན་དུ་བསྐྱབ་བྱ་དང་འགལ་  
 ཉིས་པས་གོས། །ཆེ་རབས་གཞན་དུའང་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་སྟོ། །དུ་མར་འདུག་ལ་

སྒོ་བ་པར་ཤིན་ཏུ་དཀའ། །ཚུལ་བཞིན་བྱས་ན་ཆེ་འདིར་སེམས་གཞན་དུ། །གཡེང་  
བ་ཇེ་ཆུང་འགྲོ་བས་དགོ་བ་ནམས། །བསགས་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་བྱིར་མར་ལུས་དང་  
སེམས། །བདེ་དང་ཡིད་བདེ་ལྡན་པའི་བསམ་གཏན་གྱི། །པར་བྱིན་རྫོགས་པ་སྤྱི་  
བར་འགྱུར་བྱིར་རོ། །མདོར་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསམ་གཏན་ནི། །ཐབས་  
ཤེས་གཉིས་ཀྱིས་རྫོགས་དགོས་བསྟན་རིམ་ལས། །བརྟན་པའི་བསམ་གཏན་མཆོག་  
གི་ལས་ནམས་གཉིས། །རྩ་འབྱུང་ལ་སོགས་མདོན་ཤེས་བྱུག་དང་ནི། །དེ་དག་ནམ་  
མཁའ་ལྟར་མཐོང་ཡེ་ཤེས་ཏེ། །ཐབས་དང་ཤེས་རབ་དག་གིས་རབ་རྫོགས་བྱེད། །

ཅེས་སོ་ཤེས་རབ་པར་བྱིན་ལ་ཡང་ལྟ། །དོ་ཤོ་དང་ནི་དེ་ལ་འཇུག་ཐབས་  
དང་། །རབ་ཏུ་དབྱེ་དང་སྒྲུབ་ཆེ་རི་ལྟ་བུར། །བྱ་བ་དང་ནི་དེ་དག་དོན་བསྐྱེད་  
བཅོ། །དང་ཤོ་དོ་ཤོ་སྤྱིར་ན་ཤེས་རབ་ནི། །བརྟགས་པའི་དངོས་པོ་ལ་ནི་ཆོས་  
རབ་ཏུ། །ནམ་པར་འབྱེད་བྱེད་ཡིན་ལ་སྐབས་འདིར་ནི། །རིག་པའི་གནས་ལྟ་  
སོགས་ལ་མཁས་པའོ། །གཉིས་པ་ཤེས་རབ་སྦྱིད་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས། །ཤེས་  
རབ་བསྦྱིད་པའི་པན་ཡོན་མ་བསྦྱིད་པའི། །ཉེས་དམིགས་སེམས་པ་ཡིན་ལ་པན་  
ཡོན་ནི། །ཤེས་རབ་སྦྱིན་སོགས་པར་བྱིན་དང་པོ་ལྟའི། །མིག་དང་འབྲས་ཉེ་ལྟར་  
སྤྱད་པ་ལས། །གང་ཆེ་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་ཡོངས་སུ་ཟིན་གྱུར་བ། །དེ་ཆེ་མིག་ཉིད་  
གྱུར་ཅིང་འདི་ཡི་མིང་འཛོལ་བོ། །དཔེར་ན་རི་མོའི་ལས་ནི་ཡོངས་ཟིན་མིག་མེད་  
བ། །རི་སྤྱིད་མིག་མ་བྱིས་པར་རྒྱ་བ་མི་འཛོལ་བཞིན། །ཞེས་སོ་སྦྱིན་སོགས་ལྟ་  
ཡི་གསེར་རྒྱན་ལ། །ཤེས་རབ་ཨིངྩ་ནི་ལ་ལ་སོགས་པའི། །རིན་ཆེན་ཁྱད་པར་  
འཕགས་པའི་ཕྱས་སྤྱས་ན། །ཤིན་ཏུ་ཆད་བྱང་འགྱུར་ཏེ་དཔའ་བོ་ཡིས། །སྦྱིན་ལ་  
སོགས་པའི་བསོད་ནམས་འདི་དག་ནི། །ཤེས་རབ་མགོན་བཅས་ལྷག་པར་མཐུ་



ལྷན་འགྱུར། །གསེར་གྱི་རྒྱན་བཟང་རྣམ་པ་སྣ་ཆོགས་ལ། །རིན་ཆེན་སྤྲ་བཞོད་འོད་  
གྱིས་གསལ་བ་བཞིན། །སོ་སོའི་དོན་ལ་དེ་དག་ཡོན་ཏན་མཐུ། །ཤེས་རབ་འདི་  
ནི་རྒྱ་ཆེན་སྦྱབ་པར་བྱེད། །དབང་སོ་རང་རང་ཡུལ་གྱི་བྱེ་བྲག་ལ། །མཐུ་གཞན་  
ཡིད་གྱིས་གསལ་བར་བསྟན་པ་བཞིན། །ཞེས་སོ་སྦྱོན་སོགས་པར་བྱིན་དང་སོ་  
སྤྱ། །ཤེས་རབ་གྱིས་ནི་བེན་ཆེ་ལྷག་པར་ཡང་། །མཛེས་པར་བྱེད་པའི་ཚུལ་ནི་དེ་  
ཉིད་གྱིས། །ཤེས་རབ་མིག་གསལ་རྣམ་པར་བྱེ་གྱུར་ན། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
རང་གི་ཤ་སྦྱོན་ཡང་། །སྦྱོན་གྱི་ཤིང་ལྟར་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པར། །མཐོ་འམ་དམའ་  
བར་འགྱུར་བ་དེ་ལ་མེད། །རང་གི་དོན་དུ་ཚུལ་ཁྲིམས་མི་སྦྱབ་ན། །སློ་ལྷན་སྤྲིད་པའི་  
བཅོན་རའི་སྦྱོན་མཐོང་ཞིང་། །དེ་ནས་འདིག་རྟེན་མ་ལུས་གདོན་མོས་པ། །སྤྲིད་པའི་  
དོན་དུ་མི་སྦྱབ་སློས་ཅི་དགོས། །ཤེས་རབ་ལྷན་པ་རྣམས་ལ་གཞོད་པ་དག །བཟོད་  
པའི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པས་གཞོད་མི་འགྱུར། །ཤིན་ཏུ་དུལ་བའི་སྤང་བོའི་མཆོག་རྣམས་  
ལ། །ལས་གྱི་བྱུང་པར་རྣམ་མང་བཟོད་པ་བཞིན། །བཅོན་འགྱུས་གཅིག་བྱ་བྱས་པ་  
ངལ་བའི་མཐའ། །ཤེས་རབ་གྲོགས་གྱིས་བསྟངས་ན་དོན་ཆེན་འགྱུབ། །དེ་འདྲའི་  
བསམ་གཏན་བདེ་དགའ་མཆོག་ལྷན་པ། །སྦྱོན་བསགས་ཉེས་པ་ཆེན་པོས་རྒྱ་  
གྱུར་བའི། །ལམ་གྲོལ་རིགས་པའི་ཚུལ་ལ་བརྟེན་པ་ཡི། །སྦྱེ་བོ་མ་རབས་ཡིད་ལ་  
རི་ལྟར་འགྱུབ། །ཅེས་པའི་རྒྱུ་བ་བཞི་དང་བཞི་དང་ནི། །བཞི་དང་གཉིས་དང་བཞི་  
ཡིས་རིམ་བཞིན་བསྟན། །གཞན་ཡང་འགལ་བར་སྤང་བའི་ཡོན་ཏན་གཉིས། །ཤེས་  
རབ་མཆོག་དང་ལྷན་པས་འགལ་མེད་དུ། །སྦྱབ་པའི་ཚུལ་ཡང་སློབ་དཔོན་དེ་ཉིད་  
གྱིས། །དབང་བོའི་ཡུལ་རྣམས་ལྟ་རྒྱས་འདྲ་བདོག་པའི། །རྒྱལ་སྤྲིད་ཆེ་ལྷན་བྱང་ཆུབ་  
སེམས་དཔའ་དག །རང་བཞིན་ཚུལ་མིན་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཡང་། །ཤེས་རབ་ཡོན་

ཏན་ལྷོ་གྲོས་ལྷན་པའི་མཐུ། །གཞན་ལ་པན་བྱེད་རོ་གཅིག་བྱམས་པ་ལ། །འདོད་  
ཆགས་འགོ་བ་ཡོངས་སུ་སྤངས་པ་དང་། །གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐུལ་མི་བཟོད་སྦྱང་  
རྩེ་ལ། །མྱ་ངན་ཁུར་གྱི་ལེ་ལོས་མི་དམའ་དང་། །དགའ་མཆོག་དང་ལྷན་ཡང་དག་  
གཡེང་མེད་དང་། །འགྲོ་དོན་མི་གཡེང་བཏང་སྦྱོམས་ཆེན་པོ་དང་། །ཡོན་ཏན་དེ་དང་  
དེ་དག་གཉིན་པོའི་ལམ། །ཤེས་རབ་ཆེན་པོས་བཀག་པས་རྣམ་པར་མངོས། །ཞེས་  
སོ་མདོར་ན་གནས་སྐབས་མཐུར་ཐུག་གི །ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཤེས་  
རབ་ལས། །འབྱུང་བ་ཡིན་ཏེ་སྟོབ་དཔོན་དེ་ཉིད་ཀྱིས། །བྱ་ལ་བྱམས་པའི་མ་འབྲ་  
ཤེས་རབ་ལས། །དེ་འབྲའི་སྤྱན་སྤུམ་ཆོགས་འབྱུང་ཅི་མཆར་གྱི། །བདེར་གཤེགས་  
སྟོབས་བཅུ་སྟོབས་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་བ། །མཚུངས་མེད་མཆོག་ཏུ་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་  
དང་། །ཡོན་ཏན་ཆོགས་གཞན་མ་ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །དེ་འབྲའི་ཤེས་རབ་རྒྱ་  
ལ་བརྟེན་ཅིང་འབྱུང་། །འཇིག་རྟེན་དག་ན་སྦྱུ་རྩལ་གཏོར་མཆོག་དང་། །གཙུག་  
ལག་མིག་འབྲེལ་སྟེད་ཡོད་པ་དང་། །ཡོངས་སུ་སྟོབ་བྱེད་ལྷོ་དང་སྤྱགས་ལ་  
སོགས། །རྣམ་བཞོད་ཆོས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཐ་དད་དང་། །རྣམ་གྲངས་རྣམ་མང་རྣམ་  
ཐར་སྟོད་དག་དང་། །འཇིག་རྟེན་པན་པའི་རྣམ་པ་དེ་དང་དེས། །རྒྱལ་སྤྱས་མཐུ་ཆེན་  
རྣམ་པར་སྟོན་བྱེད་པ། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཤེས་རབ་མཐུ་ལས་འབྱུང་། །ཞེས་དང་  
མགོན་པོ་སྦྱ་སྦྱབ་ཀྱིས། །མཐོང་དང་མ་མཐོང་ཡོན་ཏན་འདི། །ཀུན་གྱི་རྩ་བ་ཤེས་  
རབ་ཡིན། །དེ་ལྟར་གཉིས་ཀ་བསྦྱབ་པའི་བྱིར། །ཤེས་རབ་ཡོངས་སུ་གཞུང་བར་  
བྱ། །ཆོས་དོན་འདོད་དང་ཐར་བ་ཡི། །འབྱུང་གནས་ཆེན་པོ་རིག་པ་ཡིན། །དེ་ལྟར་  
དང་པོ་གྲུས་པ་ཡིས། །ཤེས་རབ་ཡུམ་ཆེན་གཞུང་བར་བྱ། །ཞེས་སོ་ཤེས་རབ་མེད་  
པའི་ཉེས་དམིགས་ནི། །སྦྱིན་པ་ལ་སོགས་པར་བྱིན་དང་པོ་ལྟ། །ཤེས་རབ་མེད་

ན་མིག་དང་བྲལ་བ་ལྟར། །འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ་མདོ་སྡེ་སྤྱད་པ་ལས། །དཔུས་ལོང་  
དམིགས་བྱ་མེད་པ་བྱེ་བ་ཐག་ཐིག་ནམས། །ལམ་ཡང་མི་ཤེས་གྲོང་ཁྱིམ་འཇུག་  
པར་ག་ལ་འགྱུར། །ཤེས་རབ་མེད་ན་མིག་མེད་པ་རོལ་སྤྱན་ལྟ་འདི། །དམིགས་བྱ་  
མེད་པས་བྱང་ཆུབ་རེག་པར་རུས་མ་ཡིན། །ཞེས་སོ་ཤེས་རབ་མེད་ན་སྤྱན་སོགས་  
ལྟ། རྣམ་པར་དག་པར་མི་འགྱུར་ཡང་དག་པའི། །ལྟ་བཤད་རྟེན་མི་རུས་ཏེ་དཔའ་བོ་  
ཡིས། །ཤེས་རབ་མེད་ན་འབྲས་བྱ་དོན་གཉེར་ལ། །སྤྱན་པ་བདག་ཉིད་རྣམ་པར་  
དག་མི་འགྱུར། །གཞན་དོན་གཏོང་བ་སྤྱན་པའི་མཆོག་ཅེས་གསུངས། །ལྟག་མ་  
ནོར་སྤེལ་དོན་གྱི་སྦྱར་བ་ཡིན། །ཤེས་རབ་སྣང་བས་སྤྱན་པ་མ་བསལ་ན། །ཚུལ་  
ཁྲིམས་དག་དང་ལྟན་པ་དེ་མི་འགྱུར། །པལ་ཆེར་ཤེས་རབ་མེད་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་  
དག །ཤེས་པའི་སྦྱོན་གྱིས་ཉོན་མོངས་རྩྭ་བཅས་འགྱུར། །ཤེས་རབ་ལོག་པའི་  
སྦྱོན་གྱིས་སེམས་བརྩོགས་ན། །བཟོད་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་ལ་གནས་མི་མོས། །ལེགས་  
ཉེས་རྩོགས་ལ་མི་དགའི་ཚུལ་འཆང་ཞིང་། །ཡོན་ཏན་མེད་པའི་རྒྱལ་ལ་གྲགས་པ་  
བཞིན། །མཁས་པ་རྣམས་ལ་སྤུལ་དུ་བསྐྱགས་གྱུར་ཅིང་། །དེ་ལས་སྤྲ་ཞིང་ཟབ་པ་  
གཞན་མེད་པ། །འདོད་པའི་སྦྱོན་གྱིས་ཡོངས་སུ་མ་བསྐྱབས་པའི། །ཡིད་ལམ་དང་  
བོར་ཤེས་རབ་མེད་མི་འགྲོ། །ཤེས་རབ་ཚུལ་ལ་བརྩོན་མེད་སློ་འཆང་ན། །དེ་ཡང་  
ལྟ་བ་ཡོངས་སུ་དག་མི་འགྱུར། །ཞེས་པའི་ཆོགས་བཅད་གཅིག་དང་གཅིག་དང་  
ནི། །གཅིག་དང་གཅིག་དང་བྱེད་གྱིས་རིམ་བཞིན་བསྟན། །གཏི་ཐུག་ཚོངས་པའི་  
སྤྱན་པ་ཆེན་པོ་དེ། །ཤེས་རབ་འོད་ཆེན་མ་ཤར་བར་དུ་ནི། །མི་ལྟོག་ཤེས་རབ་སྣང་  
བྱེད་ཤར་བ་ན། །ལྟོག་པས་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་ལ་སྟོབས་རུས་མཐུ། །ཅི་ཡོད་གྱིས་  
ནི་འབད་དགོས་སྟོབ་དཔོན་དེས། །ཉི་མ་འོད་ཆེན་ཤར་བར་གྱུར་བཞིན་དུ། །འགྲོ་

བདེ་རྒྱུད་ནམས་ཐུན་ནག་གང་འགོ་བས་པ། །ཤེས་རབ་འོད་ཀྱི་མཐུ་ཆེན་འབྱུང་  
བས་ན། །ཐམས་ཅད་བསལ་འབྱུང་མིང་ཅམ་འབའ་ཞིག་ལུས། །དེ་བས་རང་གི་  
མཐུ་ནམས་ཀྱན་གཏུགས་ཏེ། །དེ་འབྲེལ་ཤེས་རབ་ཚུལ་ལ་བཙུན་པར་བྱ། །ཞེས་  
པའི་རྒྱུད་བ་བཞི་དང་གཉིས་ཀྱིས་བསྟན། །འོ་ན་གཏི་ཐུག་ཚོངས་པ་འགོག་དགོས་  
ན། །དེ་ཡི་རྒྱུད་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞི་མ་ཞིགས་པར། །འབྲས་བྱ་ཚོངས་པ་འགོག་པར་མི་རུས་  
པས། །རྒྱུ་རྒྱུ་གང་ཡིན་ཞེ་ན་དེ་ཉིད་ཀྱིས། །ལེ་ལོ་སྟོམ་དང་སྟོན་ངན་བསྟེན་པ་  
དང་། །གཉིད་ཀྱི་དབང་གྱུར་མི་རྟོག་དང་ཚུལ་དང་། །ཐུབ་པའི་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ལ་  
མོས་མེད་དང་། །ལོག་པའི་རྒྱལ་ལོན་པས་དོན་འབྲི་དང་། །དམའ་སེམས་བདག་  
ལ་ཞེན་པས་བྱུང་བའི་རྒྱས། །མཁས་པའི་སྤྱི་ཐོ་བསྟེན་པར་མ་དད་དང་། །ལོག་  
པའི་ནམ་རྟོག་དུག་ཆེན་ལོག་ལྟ་དག །གཏི་ཐུག་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་པས་བཤད་ལྟར་  
རོ། །ཤེས་རབ་སྤྱིད་པའི་རྒྱུ་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། །བསྟེན་འོས་སྤྱི་མ་རིམ་གྱོ་བསྟེན་  
བཀྱར་ཏེ། །ཤེས་རབ་སྤྱི་བ་སྤྱིར་ཐོས་པ་བཙུལ་བར་བྱ། །ཐོས་ཉུང་དཔུས་ལོང་  
སྟོམ་པའི་ཚུལ་མི་ཤེས། །དེ་མེད་དེས་ཀོ་ཅི་ཞིག་བསམ་པར་བྱ། །དེ་བས་  
ཐོས་ལ་བཙུན་བྱ་ཐོས་རྒྱུ་ལས། །བསམ་བཞིན་སྟོམ་པས་ཤེས་རབ་ཡངས་པ་  
འབྱུང་། །ཞེས་པའི་རྒྱུད་བ་གཉིས་དང་བཞི་ཡིས་བསྟན། །

གསུམ་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ནི་རབ་དབྱེ་ལ། །གསུམ་སྟེ་དོན་དམ་རྟོགས་དང་  
 གུན་རྫོབ་རྟོགས། །གཞན་དོན་བྱ་བ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ལོ། །དང་པོ་དོན་དམ་  
 རྟོགས་ལ་བདག་མེད་པའི། །དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དོན་སྤྱིའི་སྟོ་ནས་དང་། །མངོན་དུ་གྱུར་  
 བའི་སྟོ་ནས་འདྲལ་བ་གཉིས། །གཉིས་པ་གུན་རྫོབ་རྟོགས་པ་སྤྲུལ་ཆད་དང་། །པལ་  
 གསོ་ནང་དོན་རིག་པའི་གནས་སྤྱ་ལ། །མཁས་པའི་ཤེས་རབ་རྣམས་ཉེ་མདོ་བྱུང་

ལས། །རིག་པའི་གནས་ལྟ་དག་ལ་བཙོན་པར་མ་བྱས་པར། །འཕགས་མཆོག་གིས་  
ཀྱང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཉིད་མི་འགྱུར་ཏེ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་གཞན་དག་ཆར་བཅད་རྗེས་  
བཟུང་དང་། །བདག་ཉིད་ཀུན་ཤེས་བྱ་བྱིར་དེ་ལ་དེ་བཙོན་བྱ། །ཞེས་སོ་གསུམ་པ་  
སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དོན། །བྱ་བ་རྟོགས་པ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །འདི་  
བྱིའི་དོན་ཀུན་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ། །མེད་པར་སྐྱབ་ཚུལ་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་པོ། །བཞི་  
བ་སྐྱབ་ཆེ་ཅི་ལྟར་བྱ་བ་ནི། །ཤེས་རབ་གང་ཡང་དམ་པ་དྲུག་ལྟར་དང་། །པར་  
བྱིན་དྲུག་དང་འབྲེལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། །རང་ཉིད་ཤེས་རབ་སྐྱབ་ལ་ལེགས་གནས་  
ནས། །གཞན་དག་དེ་ལ་འགོད་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི། །སྤྱིན་པ་ཡིན་ལ་གཞན་རྣམས་  
སྤར་བཞིན་ནོ། །ལྟ་བ་དོན་བསྐྱབ་པ་ནི་སྟོང་བ་ཉིད། །མངོན་གྱུར་ཤེས་རབ་ཡོད་ཀྱང་  
བྱང་ཆུབ་སེམས། །མེད་ན་སེམས་དཔའི་སྟོད་པར་མི་འགྱུར་བས། །སེམས་བསྐྱེད་  
ཅི་འཕེལ་བཏང་ནས་ས་མཐོན་པོའི། །ཤེས་རབ་པར་བྱིན་རྣམས་ཀྱང་སྟོན་ཡུལ་  
དུ། །བྱས་ནས་སྟོང་དང་ཡེ་ཤེས་ཆོགས་ཆེན་པོ། །སྤྲ་མེད་རྫོགས་པར་བྱེད་ཐབས་  
ཤེས་རབ་གསུམ། །བསྐྱེད་ལ་འབད་ཅིང་ཐོས་པ་འཆོལ་དགོས་ཏེ། །དེ་ལྟ་མིན་ན་  
བསྐྱབ་བྱའི་གཙོ་བོ་དང་། །འགལ་ནས་ཉེས་ལུང་ཆེན་པོས་འཛོམས་པ་དང་། །ཆེ་  
རབས་གཞན་དུའང་མང་དུ་ཐོས་པ་ལ། །མི་དགའ་བས་ན་སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་བྱ་  
རྣམས། །སྟོབ་པར་མི་རུས་ཆེ་འདྲིར་ཤེས་རབ་གསུམ། །བསྐྱེད་ཐབས་རྣམས་ལ་  
འབད་ན་མ་བསྐྱབ་པའི། །ལུང་བ་ཞེགས་ཤིང་ཆེ་རབས་གཞན་དུ་ཡང་། །བག་ཆགས་  
སད་ནས་ལེགས་པར་བསྐྱབ་པ་ཡིས། །ཤེས་རབ་པར་བྱིན་བདེ་སྒྲག་རྫོགས་པར་  
འགྱུར། །ཤེས་རབ་འཕེལ་བྱིར་ཐོས་པ་བཅའ་བ་ལ། །དམ་པའི་ཤེས་གཉེན་བསྟེན་  
དང་ཐོས་བསམ་གྱི། །ཆེད་དུ་དཀའ་སྤྱད་སྤྱག་བསྐྱེད་བཟོད་པ་དང་། །དོན་གཉེར་འདྲ་

ཤེས་སྤྱོད་ཚུལ་བསྟན་རིམ་ལས། །ཐོས་སོགས་སྤྱབ་ཕྱིར་དོན་ལ་མཁས་པ་ཡི། །སྤྱོད་  
ལྷན་དམ་པའི་ལས་ཅན་ལེགས་བསྟན་བྱ། །ཁྲ་མ་བསྟན་བཀྱར་ཐོས་བཅའ་དོན་སེམས་  
ལ། །གཞི་དང་སྤྱག་བསུལ་སྒྲ་ཆོགས་ཁུར་བཅོད་བྱ། །ཆོས་ལ་རིན་ཆེན་ཆོས་སྤྱི་རིན་  
ཆེན་གཉེར། །མཉན་ལ་རྟོག་དཀའ་འཛིན་ལ་སྟོག་དོན་ཡོད། །སོ་སོར་རྟོག་ལ་ཆེ་རབས་  
བརྒྱ་སྟོང་དུ། །མིག་རྟོག་འདུ་ཤེས་ལ་སོགས་སྤྱར་བྱ་སྤྱོད། །ཅེས་པའི་རྒྱུ་བ་གཉིས་  
གཉིས་བཞི་ཡིས་ནི། །རིམ་བཞིན་བཤད་པ་བཞིན་དུ་ལེགས་པར་བསྟན། །པར་ཕྱིན་  
ཕྱི་མ་གཉིས་པོ་སྟོམ་པའི་ཚུལ། །འོག་དུ་ཞི་ལྷག་སྐབས་སུ་ཞིབ་པར་འཆད། །

གཉིས་པ་གཞན་རྒྱུད་སྟོན་བྱེད་བསྟུ་བཞི་ལ། །དོ་བོ་རྒྱུ་མཆན་བྱེད་ལས་  
དགོས་པ་དང་། །ཅུང་ཟད་རྒྱས་པར་བཤད་པའི་དང་བོ་ནི། །སྟོན་པ་སྤྱར་དང་འབ་  
ལ་སྟན་སྤྱི་ནི། །གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་པན་ཕྱིར་སྟོན་པའོ། །དོན་སྤྱོད་པ་ནི་རི་ལྷར་  
བསྟན་པའི་དོན། །དེ་ལ་སྤྱོད་དུ་འཇུག་པའི་དོན་མཐུན་ནི། །གཞན་དག་གང་ལ་སྤྱར་  
བ་དེ་དག་ལ། །རང་ཡང་འཇུག་ཅིང་ལྷག་པར་སྟོབ་པ་འོ། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་མདོ་རྒྱན་  
ལས། །སྟོན་མཚུངས་དེ་སྟོན་ལེན་འཇུག་དང་། །བདག་ཉིད་རྗེས་སུ་འཇུག་རྣམས་  
ཀྱིས། །སྟན་པར་སྤྱར་དང་དོན་སྤྱོད་དང་། །དོན་མཐུན་ཉིད་དུ་འདོད་པ་ཡིན། །ཞེས་  
སོ་གཉིས་པ་བསྟུ་བ་བཞིར། །བཞག་པའི་རྒྱུ་མཆན་འགྲོ་བ་གཞན། །དགོ་ལ་  
སྤྱར་ཕྱིར་སྤྱད་པ་ལས། །ཟང་ཟིང་སྟོན་པས་པན་བཏགས་ཏེ། །དགའ་བར་བྱས་  
པས་འཁོར་དུ་སྤྱད། །དེ་ནས་ལམ་ལ་སྤྱོད་པ་ལ། །རི་ལྷར་བྱ་ཚུལ་ཤེས་དགོས་  
པས། །སྟན་པར་སྤྱར་པས་ཆོས་བཤད་དེ། །ཤེས་པར་བྱས་ནས་དེ་ཡི་དོན། །སྟོན་ཅི་  
མ་ལོག་འཛིན་དུ་འཇུག། །དེ་ལྷར་ཤེས་ནས་དོན་སྤྱོད་པས། །དགོ་བ་སྤྱབ་ལ་འཇུག་  
དགོས་ལ། །དེ་ཡང་རང་གིས་མ་སྤྱབ་ན། །པ་རོལ་པོ་ཡིས་མི་སྤྱབ་ཅིང་། །རང་



གིས་སྐྱབ་ན་པ་རོལ་པོས། །འདི་ལ་དགོས་པ་ཡོད་སྟེ་ནས། །སྐྱབ་ལ་འཇུག་ཅིང་  
 ལྷགས་ཟིན་ནམས། །བརྟན་པར་འགྱུར་བས་དོན་མཐུན་པ། །དགོས་པ་ཡིན་ཏེ་དེ་  
 ཉིད་ལས། །པན་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་དང་ནི། །འདྲིན་པར་བྱེད་དང་འཇུག་བྱེད་  
 དང་། །དེ་བཞིན་རྗེས་སུ་འཇུག་བྱེད་པ། །བསྐྱབ་པའི་དངོས་པོ་བཞིར་ཤེས་བྱ། །ཞེས་  
 སོ་གསུམ་པ་བྱེད་ལས་ནི། །སྦྱོར་བས་དམ་ཆོས་ཉན་པ་ཡི། །སྟོན་དུ་རུང་བར་བྱེད་  
 པ་སྟེ། །འཆད་པ་པོ་ལ་དགའ་བྱེད་ཕྱིར། །སྟན་སྦྱས་བསྟན་བྱའི་ཆོས་དེ་ལ། །མོས་  
 པར་བྱེད་དེ་ཆོས་ཀྱི་དོན། །བྱེ་བྲག་དུ་ནི་ཤེས་བྱེད་ཅིང་། །ཐེ་ཆོམ་གཙོད་པར་བྱེད་  
 པའི་ཕྱིར། །དོན་སྟོན་པས་ནི་ཆོས་བསྟན་པའི། །དོན་བཞིན་སྐྱབ་ལ་འཇུག་པར་  
 བྱེད། །དོན་མཐུན་པས་ནི་ལྷགས་པ་དེ། །མི་སྟོག་ཡུན་དུ་སྐྱབ་པར་བྱེད། །དེ་རྒྱུད་  
 དུ་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །དང་པོས་སྟོན་གྱུར་དངོས་པོ་སྟེ། །གཉིས་པ་ཡིས་ནི་མོས་  
 པ་ཡིན། །གསུམ་པ་ཡིས་ནི་སྐྱབ་པ་སྟེ། །བཞི་བས་ནམ་པར་སྦྱོང་བའོ། །ཞེས་སོ་  
 བཞི་བ་བསྐྱབ་བ་བཞི། །བསྟན་པའི་དགོས་པ་གདུལ་བྱ་གཞན། །ཀུན་གྱི་དོན་ཀུན་  
 འགྲུབ་པ་དང་། །ཐབས་བཟང་ཡིན་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས། །གསུངས་པས་རང་གི་  
 འཁོར་བསྐྱུད་པ། །ནམས་ཀྱིས་འདི་ལ་བརྟེན་དགོས་ཏེ། །དེ་ལྟར་ཡིན་པར་དེ་ཉིད་  
 ལས། །འཁོར་སྐྱུད་པ་དང་ལྡན་པ་ནམས། །ཚུལ་འདི་ལ་ནི་ཡང་དག་བསྟེན། །ཀུན་  
 གྱི་དོན་ཀུན་འགྲུབ་བྱེད་ཅིང་། །ཐབས་བཟང་ཡིན་པར་རབ་དུ་བསྐྱགས། །ཞེས་སོ་ལྔ་  
 བ་ཅུང་ཟད་རྒྱས་བཤད་ལ། །སྟན་སྦྱ་ལ་ནི་བཞིན་གྱི་མདངས་གསལ་བར། །འཇུག་  
 པ་སྟོན་དུ་བཏང་སྟེ་ཁམས་འདི་སོགས། །འདྲིག་རྟེན་ཚུལ་དང་ལྡན་པར་སྦྱ་བ་  
 དང་། །དད་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐོས་དང་གཏོང་བ་དང་། །ཤེས་རབ་སྦྱེད་པ་སོགས་  
 ལས་བརྟམས་ནས་ནི། །པན་དང་བདེ་བའི་ཕྱིར་དུ་ཡང་དག་པའི། །ཆོས་བསྟན་པ་

དང་ལྷན་པའི་སྟོན་པར་སྤྲ། །དག་ལ་སྟོན་མེད་སེམས་གྱིས་པན་ཆེག་བརྗོད། །འིན་  
ཏུ་རྒྱལ་ལ་ཡིད་ཆད་སྟོ་བ་མེད། །གཡོ་སྤྱུ་ཅན་ལ་སྤང་མེད་པན་པར་སྤྲ། །མ་སྟོན་  
བ་ལ་སྟོན་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་གཏམ། །སྟོན་ལ་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་སོགས་  
སྟོན། །བག་མེད་པ་ལ་བག་ཡོད་ལ་དགོད་ཕྱིར། །བསྐྱལ་དང་ཐེ་ཆོས་སེལ་ཕྱིར་  
འབེལ་གཏམ་དང་། །ཆོས་འཆད་བྱེད་པ་སྟོན་པར་སྤྲས་པའི་སྟོ། །དོན་སྟོད་མ་སྟོན་  
སྟོན་པར་བྱེད་པ་དང་། །སྟོན་པ་ནམས་ནི་ཤོལ་བར་བྱེད་པ་གཉིས། །ཆེ་འདིར་པན་  
དོན་སྟོད་ཏུ་འཇུག་པ་ནི། །ལོངས་སྟོད་སྤྱབ་དང་སྤང་དང་སྟེལ་བའི་ཐབས། །ཆོས་  
དང་མཐུན་པས་བྱེད་ཏུ་འཇུག་པའོ། །ཕྱི་མར་པན་དོན་སྟོད་ཏུ་འཇུག་པ་ནི། །ལོངས་  
སྟོད་སྤངས་ནས་སྟོང་མོས་འཆོ་བ་ཡི། །རབ་ཏུ་བྱུང་ལ་འགོད་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། །གཉིས་  
ཀར་པན་དོན་སྟོད་ཏུ་འཇུག་པ་ནི། །བསམ་གཟུགས་ཉིར་བསྟོགས་དངོས་གཞི་  
སྟོམས་འཇུག་དང་། །བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ནི་ལྷག་གཉིས་ལྟ་བུ། །འཇིག་རྟེན་  
འཇིག་རྟེན་འདས་པའི་ཆགས་བྲལ་ལམ། །འཇིན་ཏུ་གཞུག་པའོ་དོན་སྟོད་ཆེས་  
དགའ་བ། །སྟོན་ཆད་དགེ་རྩ་མ་བསགས་པ་ནམས་ལ། །དོན་སྟོད་པ་དང་ལོངས་  
སྟོད་འབྱོར་བ་སོགས། །ཕུན་ཆོགས་ཆེན་པོ་ཅན་ནམས་བག་མེད་པའི། །གཞི་རྩ་  
ཆེན་པོར་གནས་པས་དེ་དག་ལ། །དོན་སྟོད་པ་དང་སྟེ་སྟོགས་ལྟ་བུ་ལ། །འིན་ཏུ་  
གོམས་ནམས་བསྟན་ལ་སྤང་གིང་བློན། །རིགས་པས་མི་གོ་བོས་ན་དེ་དག་ལ། །དོན་  
སྟོད་དགའ་ཡང་ཐབས་ལ་མཁས་པས་བསྟོན། །དོན་སྟོད་རིམ་པ་གྱིས་པའི་ཤེས་རབ་  
ཅན། །ནམས་ནི་ཐོག་མར་སྤྲ་བའི་ཆོས་ལ་འཇུག། །དེ་ནས་སྟོ་ཤེས་འབྲིང་ཏུ་སོང་བ་  
ན། །འབྲིང་གི་ཆོས་དང་ཤེས་རབ་རྒྱ་ཆེན་པོར། །སོང་ཆེ་ཆོས་དང་གདམས་དག་  
ཐབ་མོ་ལ། །རིམ་གྱིས་འཇུག་པར་བྱེད་དང་དོན་མཐུན་ནི། །གཞན་དག་གང་ལ་

བཀོད་བའི་སྐྱབ་བྱའི་དོན། །དེ་དང་མཚུངས་པའམ་ལྷག་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས། །ཚུལ་  
བཞིན་སྐྱབ་ལ་གནས་པར་བྱེད་པ་ལོ། །བསྐྱ་བ་བཞི་ཡང་ཟང་ཟིང་དང་། །ཆོས་  
ཀྱིས་བསྐྱ་བ་གཉིས་སུ་འདུ། །ཟང་ཟིང་སྦྱིན་པ་དང་པོ་དང་། །ལྷག་མ་གསུམ་ནི་  
བྱི་མ་སྟེ། །དེ་ཡང་དམིགས་པ་སྐྱབ་པ་དང་། །ནམ་པར་སྦྱོང་བའི་ཆོས་གསུམ་  
མོ། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་མདོ་རྒྱན་ལས། །ཟང་ཟིང་དང་ནི་ཆོས་ཀྱིས་ཏེ། །དམིགས་  
བའི་ཆོས་ལ་སོགས་པ་ཡིས། །བསྐྱ་བ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ས་ནི། །བསྐྱ་བའི་དངོས་སོ་  
བཞིར་འདོད་དོ། །ཞེས་སོ་འདི་ཡང་དུས་གསུམ་གྱི། །བྱང་སེམས་ཀུན་གྱི་གཞན་  
ཀྱི་དོན། །མཛད་ཚུལ་ཡིན་པས་བཟོད་གཅིག་ལམ། །ཡིན་ཏེ་དེ་ལྟར་མདོ་རྒྱན་  
ལས། །བསྐྱས་དང་སྦྱད་པར་འགྱུར་བ་དང་། །གང་དག་ད་ལྟར་སྦྱད་བྱེད་པ། །དེ་ཀུན་  
དེ་འབྲེལ་ལྟར་བས། །འདི་ནི་སེམས་ཅན་སྦྱིན་བྱེད་ལམ། །ཞེས་སོ་བསྐྱན་རིམ་ལས་  
ཀྱང་རི་སྐད་དུ། །སྦྱིན་མཚུངས་འདི་སྟོན་ལེན་འཇུག་བདག་རྗེས་འཇུག་ །པན་དང་  
འཛིན་དང་འཇུག་དང་རྗེས་འཇུག་བྱེད། །སྟོན་འགྱུར་མོས་དང་སྐྱབ་དང་དེ་ནམས་  
སྦྱོང་། །ཟང་ཟིང་དམིགས་དང་བསྐྱབ་དང་སྦྱོང་བའི་ཆོས། །སྤྲ་རགས་དོན་གྱི་དབྱེ་  
བས་ནམ་པ་དུག །འཁོར་སྦྱད་དོན་སྐྱབ་འཁོར་གཅིག་ཐབས་ཆེན་ཏེ། །པ་རོལ་བྱིན་  
དུག་ཉིད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཆོག་ལས། །སྦྱིན་སོགས་བྱེད་པ་བསྐྱ་བའི་དངོས་སོར་  
གསུངས། །ཞེས་སོ་སེམས་དཔའི་སྦྱོད་པ་མཐའ་ཡས་ཀྱང་། །གནད་སྟོམ་ཆེ་བ་བྱིན་  
དུག་བསྐྱ་བཞི་སྟེ། །བྱང་སེམས་ལ་ནི་རང་གི་སངས་རྒྱས་ཀྱི། །རྒྱ་ཆོགས་སྦྱིན་པར་  
བྱ་དང་གཞན་གྱི་རྒྱད། །སྦྱིན་པར་བྱ་བ་གཉིས་ལས་ཡོད་མིན་ལ། །དེ་གཉིས་བྱིན་  
དུག་བསྐྱ་བཞིས་བསྐྱབ་བྱིར་རོ། །དེ་དག་ནམས་ནི་མཉམ་རྗེས་སུ། །རི་ལྟར་སྐྱབ་  
ཚུལ་ཇོ་པོ་རྗེས། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྦྱོད་པ་ནི། །རྒྱབས་ཆེན་པ་རོལ་བྱིན་

བྱག་སོགས། །མཉམ་བཞག་ལངས་པའི་རྣལ་འབྱོར་གྱིས། །ཚོགས་གྱི་ལམ་འདི་  
བཏན་པར་སྦྱབ། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལས་དང་བོ། །ཚོགས་གྱི་ལམ་ལ་གནས་པ་  
དེས། །སྦྱ་མ་ལྟ་བུའི་ཉིང་འཛིན་དང་། །སེམས་བསྐྱེད་པར་བྱིན་དང་བོ་གསུམ། །བསྐྱ་  
བ་དང་བོ་གསུམ་ལ་སོགས། །ཐབས་གྱི་ཆ་རྣམས་རྗེས་སོབ་ཏུ། །བསྐྱར་བར་བྱ་  
ཞིང་སྒྲིང་བ་ཉིད། །རྟོགས་པའི་བསམ་གཏན་ཤེས་རབ་གྱི། །དོ་བོ་གྱུར་བའི་ཞི་  
ལྷག་གཉིས། །མཉམ་བཞག་ཏུ་ནི་སྒྲོམ་བྱ་ལ། །བཙོན་འགྲུས་གཉིས་ཆར་ལ་ཡང་  
བསྟེན། །བཟོད་པའི་སྤྱགས་གཅིག་ཟབ་མོ་ལ། །དེས་པར་སེམས་པ་འགའ་ཞིག་  
ནི། །མཉམ་བཞག་ཏུ་ཡང་འབྱུང་འབྱུར་ཏེ། །དེ་སྐད་རྩོམ་ཆེན་པོ་ཡིས། །མཉམ་  
བཞག་ལངས་པའི་དུས་དག་ཏུ། །སྦྱ་མའི་དཔེ་བརྒྱད་ལྟ་བུ་ནི། །ཚོས་ཀུན་ལྟ་བ་  
གོམས་བྱས་པས། །རྗེས་གྱི་རྟོག་པ་སྦྱང་བ་དང་། །ཐབས་ལ་སྒོམ་པ་གཙུག་པོར་  
བྱ། །མཉམ་པར་བཞག་པའི་དུས་དག་ཏུ། །ཞི་གནས་ལྷག་མཐོང་ཆ་བསྐྱམ་ཞིང་། །དེ་  
རྒྱུན་ཏག་ཏུ་གོམས་པར་བྱ། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟའི་སྦྱོང་པ་མད་བྱུང་བ། །བྱ་དགའ་བ་  
རྣམས་སྒོ་ནི་མ་སྦྱང་བས། །དང་བོ་ཉིད་ནས་ཉམས་ལེན་མི་རུས་ཀྱང་། །ཤེས་པར་  
བྱས་ནས་སྒོན་ཡུལ་ཚུན་ཆད་དུ། །གོམས་པར་བྱས་ན་སྤྱི་ནས་འབད་པ་ལ། །སྦྱོས་  
པ་མེད་པར་རང་གི་ངང་གིས་འཇུག། །དེ་བས་སྒོ་ཡི་གོམས་པ་གལ་ཆེ་སྟེ། །ཡོན་  
ཏན་མཐའ་ཡས་པ་ལ་བསྦྱོད་པ་ལས། །གང་ཞིག་སྒོས་པར་གྱུར་ནའང་འཛིག་རྟེན་  
འདི་ལ་གཞོད་པ་སྦྱེ་འགྱུར་དང་། །གང་ཡང་ཁྱོད་ཉིད་གྱིས་ཀྱང་ཡུན་རིང་སྦྱ་ཉམས་  
བཞེས་པར་མི་སྦྱོང་པའི། །སྦྱོང་པ་དེ་དག་ཁྱོད་ལ་གོམས་པས་དུས་སྟུང་རང་གི་ངང་  
ཉིད་གྱུར། །དེ་སྐད་ཡོན་ཏན་དག་ནི་ཡོངས་གོམས་མ་བགྱིས་སྟེལ་བར་དགའ་བ་  
ལགས། །ཞེས་སོ་སོག་མར་ཅི་བྱེད་སེམས་ཅན་གྱི། །དོན་ལ་དམིགས་ནས་བསམ་

པ་གཞན་དོན་དང་། །མ་བྲལ་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་སྦྱར་བ་ཡིས། །རང་ཉིད་འདུལ་  
ལ་བཅོམ་དགོས་དེ་ཉིད་ལས། །འགའ་ཞིག་རང་ཉིད་མ་དུལ་བཞིན་དུ་རིགས་པར་  
ལྷན་པའི་ཆོག་སྤྲུལ་དང་། །རང་གི་ཆོག་དང་འགལ་བར་བྱེད་པས་གཞན་དག་གཏུལ་  
བར་མི་རུས་ཞེས། །ཁྱོད་ཀྱིས་དགོངས་ནས་དེ་སྤྱད་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་ཐུགས་ལ་  
བཞག་མཛད་ནས། །རེ་ཞིག་བདག་ཉིད་མ་དུལ་བ་ཉིད་འདུལ་བར་མཛད་ཕྱིར་བཅོམ་  
པ་ལགས། །ཞེས་སོ་སེམས་དཔའི་སྒྲོམ་པ་བཟུང་ནམས་ཀྱིས། །སྦྱོད་པ་ནམས་ལ་ངེས་  
པར་སློབ་དགོས་ལ། །འཇུག་སེམས་ཆོ་གས་མ་བཟུང་བ་ནམས་ཀྱང་། །སྦྱོད་ལ་སློབ་  
འདོད་སྦྱོང་བ་ལ་འབད་ནས། །སློབ་པའི་སྒྲོ་ལྷགས་འཕེལ་བར་གྱུར་བ་ན། །སྒྲོམ་པ་བཟུང་  
ན་ཤིན་ཏུ་བརྟན་འགྱུར་བས། །སློབ་འདོད་སྦྱོང་ལ་བཅོམ་པས་འབད་པར་བྱ། །སྦྱེས་བྱ་  
ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལས། །སློབ་སེམས་སྤངས་པའི་ཚུལ་དང་ཐུལ་སྤྲུལ་གྱི། །སྦྱོད་  
པ་སྦྱི་ལ་རི་ལྟར་བསྐབ་ཚུལ་གྱི། །ལམ་གྱི་རིམ་པ་ནམས་ནི་བཤད་ཟེན་རྟོ། །

བྱང་པར་པར་ཕྱིན་ཐ་མ་གཉིས་པོ་ལ། །བསྐབ་པ་ཞི་ལྷག་གཉིས་པོ་སྒྲོམ་  
ཚུལ་རྟེ། །དེ་གཉིས་རིམ་བཞིན་བསམ་གཏན་ཤེས་རབ་གྱི། །པ་རྩལ་ཕྱིན་པ་གཉིས་  
ཀྱིས་བསྐབ་ཕྱིར་རོ། །འདི་ལ་སྦྱི་དང་སོ་སོའི་བསྐབ་ཚུལ་གཉིས། །དང་པོ་ཞི་ལྷག་  
སྒྲོམ་པའི་པན་ཡོན་ནི། །དགེ་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཡན་གྱི་ཉིང་འཛིན་ནམས། །ཞི་  
གནས་ཕྱོགས་སུ་འདུལ་ཤེས་བྱའི་དོན། །སོ་སོར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་དགེ་བ་  
ནི། །ལྷག་མཐོང་ཕྱོགས་སུ་འདུལ་པ་ལ་དགོངས་ནས། །ཐེག་གསུམ་ཡོན་ཏན་ཐམས་  
ཅད་ཞི་ལྷག་གི། །འབྲས་བུར་གསུངས་ཤིང་གཞན་ཡང་དགོངས་འབྲེལ་ལས། །སྦྱེ་  
བ་པོ་ཡིས་ལྷག་མཐོང་དང་། །ཞི་གནས་གོམས་པར་བྱས་ན་ནི། །གནས་ངན་ལེན་  
གྱི་འཆིང་བ་དང་། །མཚན་མའི་འཆིང་ལས་ནམ་གྲོལ་འགྱུར། །ཞེས་པས་ཕྱིན་

ཅི་ལོག་གི་ཡུལ་ཅན་དེ། །གོང་དུ་སྐྱེད་པའི་བག་ཆགས་གནས་ངན་ལེན། །བག་  
ཆགས་གསོ་བྱེད་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒོ། །མཆན་མའི་འཆིང་བ་གཉིས་པོ་རིམ་པ་  
བཞིན། །ལྷག་མཐོང་ཞི་གནས་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲོང་བར་བཤད། །བསམ་གཏན་ཤེས་  
རབ་པན་ཡོན་གང་གསུངས་པ། །ཐམས་ཅད་ཞི་ལྷག་གཉིས་ཀྱི་པན་ཡོན་དུ། །ཤེས་  
བར་བྱའོ་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི། །ཉིང་འཛིན་ཐམས་ཅད་ཞི་ལྷག་གཉིས་པོ་རུ། །འདུ་  
བས་ཉིང་འཛིན་དོན་དུ་གཉེར་ནམས་ཀྱིས། །ཞི་ལྷག་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོང་ཚུལ་བཅའ་  
ལ་བསྟེན། །དམིགས་པ་གང་ཡང་རུང་བར་བྲན་ཤེས་ཀྱིས། །རྒྱན་ཆགས་བཏགས་  
བས་དམིགས་པ་དེ་ལ་སེམས། །རང་གི་རང་གིས་གནས་ཏེ་ཤིན་སྐྱངས་ཀྱིས། །ཟིན་  
པའི་ཉིང་འཛིན་དེ་ཞི་གནས་དང་། །དེ་ལ་གནས་ཏེ་དབྱེད་སྟོབས་ཀྱིས་བྲངས་  
པའི། །ཤིན་སྐྱངས་ཀྱིས་ཟིན་སོར་རྟོག་ཤེས་རབ་ནི། །ལྷག་མཐོང་ཡིན་ཏེ་བྱམས་  
བས་མདོ་རྒྱན་ལས། །ཆོས་ཀྱི་མིང་ནི་སྟོམ་བའང་འདི། །ཞི་གནས་ལམ་དུ་ཤེས་བར་  
བྱ། །ལྷག་མཐོང་ལམ་ནི་དེ་དག་ནམས། །ནམ་པར་དཔྱོད་པར་ཤེས་བར་བྱ། །ཞེས་  
དང་གཞན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །ཡང་དག་གནས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། །སེམས་ལ་  
སེམས་ནི་འཛོག་ཕྱིར་དང་། །ཆོས་རབ་ནམ་པར་འབྱེད་པའི་ཕྱིར། །ཞི་གནས་དང་ནི་  
ལྷག་མཐོང་ཡིན། །ཞེས་སོ་ཞི་ལྷག་གཉིས་ཀ་བསྟོམ་དགོས་ཏེ། །དཔེར་ན་མཆན་མོ་  
ལོགས་རིས་བལྟ་བའི་ཆོ། །མར་མེ་གསལ་དང་རྒྱང་གིས་མི་གཡོ་བ། །གཉིས་དང་  
ལྷན་ན་གིས་སྐྱུ་གསལ་བར་མཐོང་། །གཅིག་གིས་དབེན་ན་གསལ་བོར་མི་མཐོང་  
བཞིན། །ཟབ་དོན་ལྟ་ལའང་དེ་ཁོ་ན་ཡི་དོན། །ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་ངེས་པའི་ཤེས་རབ་  
དང་། །རི་ལྟར་འདོད་བཞིན་གནས་པའི་ཞི་གནས་གཉིས། །ཡོད་ན་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་  
གསལ་བར་མཐོང་། །ཞི་གནས་ཀྱིས་ནི་སེམས་ནི་ནམ་རྟོག་གི། །རྒྱང་གིས་གཡོ་བ་



མེད་པར་འགྱུར་བ་དང་། །ལྷག་མཐོང་གིས་ནི་ལྟ་ངན་བ་བ་ཀྱུ། །སྤངས་པས་གཞན་  
 གྱིས་མི་བྱེད་རི་དབང་ལྟར། །འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ་རྩ་བ་སློན་མེ་ལས། །ཞི་གནས་སྟོབས་  
 གྱིས་གཡོ་བ་མེད་པར་འགྱུར། །ལྷག་མཐོང་གིས་ནི་རི་དང་འབྲ་བར་འགྱུར། །ཞེས་  
 དང་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་བོའི་མདོ་ལས་གྲང་། །ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་སློམ་པར་བྱེད་མོད་  
 གྱི། །དེས་ནི་བདག་ཏུ་འདུའེས་འཛིག་མི་བྱེད། །དེ་ཡི་ཉོན་མོངས་སྤྱིར་ཞིང་རབ་  
 འབྱུགས་ཏེ། །ལྷག་སྟོད་འདི་ན་ཏིང་འཛིན་སློམ་པ་བཞིན། །གལ་ཏེ་ཆོས་ལ་བདག་  
 མེད་སོ་སོར་རྟོག །སོ་སོར་དེ་བརྟགས་གལ་ཏེ་སློམ་པ་ནི། །དེ་ནི་ཐུ་ངན་འདས་  
 ཐོབ་འབྲས་བྱའི་རྒྱ། །རྒྱ་གཞན་གང་ཡིན་དེས་ནི་ཞིང་མི་འགྱུར། །ཞེས་སོ་ཞི་ལྷག་  
 ཐོག་མར་སྐྱབ་པའི་ཆོ། །སློན་ལ་ཞི་གནས་བསྐྱབས་ནས་དེ་རྗེས་སུ། །ལྷག་མཐོང་  
 སྐྱབ་པར་བྱེད་དགོས་སྟོད་འདུག་ལས། །ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་  
 གིས། །ཉོམ་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱ་སྟེ། །ཐོག་མར་ཞི་གནས་བཅའ་  
 བྱ་དེ་ཡང་ནི། །འཛིག་རྟེན་ཆགས་པ་མེད་ལ་མདོན་དགས་འབྱུག། །ཅེས་པ་ལྟར་རོ་  
 སོ་སོའི་བསྐྱབ་ཚུལ་ལ། །ཞི་གནས་ལྷག་མཐོང་བྱང་འབྲེལ་སློམ་ཚུལ་ལོ། །དང་བོ་ལ་  
 ཡང་ཞི་གནས་ཆོགས་བསྟེན་པ། །དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་གནས་སློམ་པའི་ཚུལ། །སློམ་  
 པས་ཞི་གནས་བྱུབ་པའི་ཆད་དང་གསུམ། །དང་བོ་མཐུན་པའི་ཡུལ་ནི་བས་གོས་  
 སོགས། །རྟེན་པར་སྤྱོད་པས་ལེགས་པར་རྟེན་པ་དང་། །གཅན་གཟན་དབྱ་སོགས་མེད་  
 པས་གནས་བཟང་དང་། །ཆ་གང་ནད་མི་སྦྱེད་པས་ས་བཟང་དང་། །ལྟ་སྟོད་མཚུངས་  
 པའི་གྲོགས་ལྷན་གྲོགས་བཟང་དང་། །ཉིན་མོ་སྤྱེ་བོ་མང་བོ་མི་འདུ་ཞིང་། །མཆན་མོ་  
 ཅ་ཅའི་སྤྱི་ནི་རྒྱུང་བ་ཡི། །ཏིང་འཛིན་སློམ་པའི་ཡོ་བྱད་ལེགས་ལྷན་པའི། །ཡོན་ཏན་  
 ལྷ་ལྷན་དགོས་ཏེ་མདོ་རྒྱན་ལས། །སློ་ལྷན་གང་ཏུ་སྐྱབ་པའི་ཡུལ། །ལེགས་པར་རྟེན་

དང་གནས་བཟང་དང་། །ས་བཟང་བ་དང་གོགས་བཟང་དང་། །རྣལ་འབྱོར་བདེ་བའི་  
ཡོ་བྱད་ལྷན། །ཞེས་སོ་ཆོས་གོས་ལ་སོགས་བཟང་མང་ལ། །ལྷག་པར་ཆགས་པ་  
མེད་པའི་འདོད་པ་ཚུང་། །ཆོས་གོས་བཟང་བཏུང་ཡོ་བྱད་ལ་སོགས་པ། །དན་དོན་  
ཅམ་ལ་བསྟེན་པའི་ཆོག་ཤེས་པ། །ཉོ་ཆོང་གཞན་དང་འགོགས་འདིས་སྟེན་སྐར་  
ཅིས། །ལ་སོགས་བྱ་བ་མང་བོ་ཡོངས་སྤང་བ། །བཅས་རང་ཁ་ན་མ་ཐོའི་བསྐྱབ་  
པའི་གཞི། །མི་འདྲལ་རལ་ཡང་འཆོས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དག །འཁོར་བའི་ཉེས་  
དམིགས་རིག་ནས་འདོད་ཡོན་ལ། །མི་ཆགས་འདོད་པའི་རྣམ་རྟོག་ཡོངས་སྤངས་  
པ། །འདི་དག་ཞི་གནས་སྟོམ་པའི་རྒྱ་ཆོགས་དྲུག །ཡིན་པས་ལེགས་པར་བསྟེན་  
དགོས་ལམ་སྟོན་ལས། །ཞི་གནས་ཡན་ལག་རྣམས་ཉམས་པས། །རབ་ཏུ་འབད་དེ་  
སྟོམ་བྱས་ཀྱང་། །ལོ་ནི་སྟོང་ཕྱག་དག་གིས་ཀྱང་། །ཉིང་འཛིན་འབྱུབ་པར་མི་འགྱུར་  
རོ། །ཞེས་པས་ཉིང་འཛིན་ཡན་ལག་གམ། །ཆོགས་ལས་ཉམས་ན་འབྱུབ་པར་མི་  
འགྱུར་བར། །གསུངས་པས་འདི་དག་ལ་ནི་བརྟེན་པར་འབད། །

གཉིས་པ་ཞི་གནས་སྟོམ་པའི་ཚུལ་ལ་ནི། །སྟོར་བ་དངོས་གཞི་གཉིས་ཉེ་དང་  
བོ་ནི། །གོང་དུ་བཤད་པའི་སྟོར་བའི་ཆོས་དྲུག་དང་། །སྤྲེས་བྱ་ཚུང་འབྲིང་དང་ནི་ཐུན་  
མོང་བའི། །དམིགས་པ་རྣམས་ཀྱང་སྤྱང་ཞིང་བྱད་པར་དུ། །བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་ཡུན་  
རིང་སྟོམ་པར་བྱ། །དངོས་གཞི་ལ་གཉིས་ལུས་ཀྱི་སྟོད་ལམ་དང་། །སྟོམ་པའི་རིམ་  
པ་ཉིད་དོ་དང་བོ་ནི། །བདེ་འཇམ་སྟན་ལ་ཀུན་སྟོད་བརྒྱན་ལྷན་ཏེ། །ཀར་བ་སྦྱིལ་བྱང་  
རྫོགས་པའམ་བྱེད་པའང་བྱང་། །མིག་ནི་ཉ་ཅང་དབྱེ་དང་ཟུམ་མིན་པར། །སྣ་ཅེར་  
གཏད་དོ་ལུས་ནི་ཉ་ཅང་ཡང་། །མི་དབྱེ་མི་སྦྱར་བྱང་བོར་བསྐྱང་སྟེ་འདུག །ཕྱག་པ་  
གཉིས་ནི་ཐད་ཀར་མཉམ་པར་བཞག །མགོ་ནི་མི་མཐོ་མི་དམའ་མ་ཡོ་བར། །སྣ་ནས་

སྟེ་བར་ཐད་ཀར་བྱང་ཐོར་བཞག། སོ་དང་མཆུ་ནི་རང་ལུགས་ཐ་མལ་བར། །བཞག་  
གོ་སྟེ་ནི་ཡ་སོའི་བྱང་དུ་གཞར། །དབུག་ནི་ཕྱི་ནང་རྒྱ་བ་སྒྲ་ཅན་དང་། །རམ་དང་  
ཁོད་བག་ཅན་དུ་མི་གཏང་གི། །ཅི་ནས་པར་རྒྱ་ཚུར་རྒྱ་མི་ཚོར་བར། །དལ་བྱ་དལ་  
བྱས་འབད་མེད་འཇུག་པར་བྱ། །དེ་ལྟར་བྱས་པས་ཤིན་སྐྱངས་སྐྱར་དུ་སྒྱེ། །ཡུན་  
རིང་འདུག་རུས་ཤིན་ཏུ་ངལ་མི་འགྱུར། །ལུ་སྟེགས་པ་སོགས་གཞན་དང་ཐུན་མོང་  
མིན། །གཞན་གྱིས་དེ་མཐོང་ཤིན་ཏུ་དང་བ་སྒྱེ། །སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གནང་ཉན་ཐོས་  
རྣམས་ཀྱིས་བསྟེན། །གཉིད་དང་རྒྱགས་པ་ལ་སོགས་མི་འབྱུང་གསུང་། །ལུས་  
ཀྱི་ཀུན་སྟོང་བརྒྱད་དང་བྱུང་པར་རྒྱུང་། །ཆམ་ལ་དབབ་པ་རིེ་ལྟར་བཤད་བཞིན་  
བྱ། །ཉིང་འཛིན་སྒྲོམ་པའི་རིམ་པ་ཉིད་ལ་གཉིས། །ཉིང་འཛིན་སྟོན་མེད་སྦྱིད་པར་བྱ་  
ཚུལ་དང་། །དེ་ལས་སེམས་གནས་སྒྱེ་བའི་རིམ་པ་འོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ་སེམས་ནི་  
དམིགས་པ་ལ། །གཏོད་པའི་སྟོན་དུ་རིེ་ལྟར་བྱ་བ་དང་། །གཏོད་པའི་དུས་སུ་རིེ་ལྟར་  
བྱ་བ་དང་། །གཏོད་པའི་འོག་ཏུ་རིེ་ལྟར་བྱ་བ་འོ། །དང་པོ་ཉིང་འཛིན་སྒྲོམ་ལ་མི་སྟོ་  
བའི། །ལེ་ལོ་ཡོད་ན་ཉིང་འཛིན་སྒྲོམ་པ་ལ། །འཇུག་ཏུ་མི་སྟེར་ལན་ཅིག་ཐོབ་གྱུར་  
ཀྱང་། །རྒྱན་འཐུད་མི་རུས་སྐྱར་དུ་ཉམས་འགྱུར་བས། །ཐོག་མར་ལེ་ལོ་འགོག་པ་  
གནད་དུ་ཆེ། །དེ་ལ་ལུས་སེམས་ཤིན་སྐྱངས་ཐོབ་པ་ན། །ཉིན་མཆོན་ཀུན་ཏུ་དགེ་  
ལ་སྟོར་བ་ལ། །སྟོ་དུབ་མི་འབྱུང་བས་ན་ལེ་ལོ་ལྟོག་དེ་སྦྱིད་པ་ལ་ཤིན་སྐྱངས་སྦྱིད་  
པའི་རྒྱ། །ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་བཙོན་འགྲུས་རྒྱན་ལྡན་དུ། །བཙོན་དགོས་དེ་སྦྱིད་པ་ལ་  
ཉིང་རེ་འཛིན། །དོན་དུ་གཉེར་བའི་འདུན་པ་བྲག་པོ་དགོས། །དེའི་རྒྱར་ཉིང་རེ་འཛིན་  
གྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས། །མཐོང་བས་ཡིད་འཕྲོག་དང་པ་བརྟན་པོ་དགོས། །དེ་ཕྱིར་ཐོག་  
མར་ཉིང་འཛིན་ཡོན་ཏན་རྣམས། །སེམས་པའི་དད་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྟོམ། །གོ་

རིམ་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་དབུས་མཐའ་ལས། །གནས་དང་དེ་ལ་གནས་པ་དང་། །རྒྱ་དང་  
འབྲས་བུ་ཉིད་དུ་ལོ། །ཞེས་པའི་གནས་ནི་འདུན་པ་སྟེ། །ཙྰལ་བའི་རྒྱ་ལོ་གནས་པ་  
ནི། །བཙུན་པ་ཡིན་ནོ་འདུན་པའི་རྒྱ། །ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་དད་པ་ལོ། །བཙུན་པའི་  
འབྲས་བུ་ཤིན་སྦྱངས་སོ། །དེས་ན་ཉིང་ངེ་འཇིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ནི། །ཞི་གནས་  
གྲུབ་ན་མཐོང་ཚོས་བདེ་བར་གནས། །སེམས་ནི་དགེ་བའི་དམིགས་པར་གང་  
འདོད་འཁོལ། །ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ཡུལ་ལ་གཡེང་བ་ཞི། །ཉེས་སྦྱོད་མི་འབྱུང་དགེ་  
བ་བྱེད་སྟོབས་ཆེ། །མདོན་ཤེས་རྒྱ་འཕྲུལ་ལ་སོགས་སྦྱུབ་པར་བྱས། །ཁྱད་  
པར་དེ་ཉིད་ཉོགས་པའི་ལྷ་ག་མཐོང་སྟེ། །འཁོར་བའི་ཅ་བ་སྦྱར་དུ་གཙོད་  
བྱས་སོགས། །ཉིང་འཇིན་སྟོམ་པ་ལ་ནི་སྟོབ་པའི་ཤུགས། །འཕེལ་བར་འགྱུར་  
ནམས་ཤེས་པར་བྱས་ལ་སྟོམ། །འདིས་ནི་ཉིང་འཇིན་སྟོམ་ལ་རྒྱད་བསྐྱལ་  
བས། །འཕྲོག་པར་སྦྲ་ཞིང་ཐོབ་ཐེན་བཟུང་བར་འགྱུར། །

གཏོད་པའི་དུས་སུ་ངེ་ལྟར་བྱ་ལ་གཉིས། །གང་ལ་གཏོད་པའི་དམིགས་པ་  
ངོས་བཟུང་དང་། །དེ་ལ་སེམས་ནི་ངེ་ལྟར་གཏོད་ཚུལ་ལོ། །དང་བོ་ལ་གཉིས་སྦྱི་ཡི་  
ནམ་གཞག་དང་། །སྐབས་སུ་བབ་པའི་དམིགས་པ་ངོས་བཟུང་བའོ། །དང་བོ་སྦྱིར་ན་  
དམིགས་པ་བཞི་གསུངས་ཏེ། །ཁྱབ་པའི་དམིགས་པ་སྦྱད་པ་ནམ་སྦྱོང་བའི། །དམིགས་  
པ་མཁས་པའི་དམིགས་པ་ཉོན་མོངས་པ། །ནམ་པར་སྦྱོང་བའི་དམིགས་པ་འོ་དང་བོ་  
ལ། །མ་དབྱེད་འཛོག་དང་དབྱེད་པའི་དམིགས་པ་གཉིས། །ངེ་ལྟར་སྦྱོད་པ་ཡི་དངོས་  
པོའི་མཐའ། །སྦྲ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ངེ་ལྟར་སྦྱོད་ཀྱི། །དོན་ལ་དམིགས་ནས་སྟོམ་པས་  
གནས་སྦྱར་བ། །ཤིན་སྦྱངས་ཐོབ་པས་དགོས་པ་གྲུབ་དང་བཞི། །གཉིས་པ་ལ་ནི་ཆེ་  
རབས་སྦྲ་མ་ལ། །འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་སྦྱག་ང་རྒྱལ་དང་། །ནམ་ཉོག་ཤས་ཆེར་

སྤྱད་པའི་གཉེན་པོར་ནི། །རིམ་བཞིན་མི་སྤྱད་བྱམས་པ་རྟེན་འབྲེལ་དང་། །ཁམས་  
 གྱི་རབ་དབྱེ་འབྱུང་རྟུབ་དམིགས་པ་ལྟ། །གསུམ་པ་ལ་ནི་གཟུགས་སོགས་ཕྱང་པོ་  
 ལྟ། །མིག་ལ་སོགས་པའི་ཁམས་ནི་བཙོ་བརྒྱད་དང་། །མིག་གི་སྦྱེ་མཆེད་ལ་སོགས་  
 བཙུ་གཉིས་དང་། །མ་རིག་ལ་སོགས་རྟེན་འབྲེལ་བཙུ་གཉིས་དང་། །དགོ་ལས་རྣམ་  
 སློན་ཡིད་འོང་འབྱུང་བ་དང་། །མི་དགོ་བ་ལས་ཡིད་འོང་མི་འབྱུང་བ། །ལྟ་བུ་གནས་  
 དང་གནས་མ་ཡིན་པ་སྟེ། །དེ་དག་ལ་དམིགས་མཁས་པའི་དམིགས་པ་ལྟ། །བཞི་  
 བ་འདོད་པའི་ས་ནས་ཅང་མེད་པའི། །བར་གྱི་འོག་མ་འོག་མ་རགས་པ་དང་། །གོང་  
 མ་གོང་མ་ཞི་བར་དམིགས་པ་དང་། །བདེན་བཞིའི་མི་རྟག་ལ་སོགས་བཙུ་བྱུག་  
 ལ། །དམིགས་པའི་ཉོན་མོངས་སྦྱང་བའི་དམིགས་པ་གཉིས། །དེ་ལ་སྤྱད་པ་རྣམ་  
 སྦྱང་དམིགས་པ་ནི། །ཆགས་སོགས་ལྟག་པར་སྤྱད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །དམིགས་  
 བ་ཆགས་སོགས་ལྟག་སྦྱང་ཉིང་རེ་འཛིན། །འཛོལ་པར་སྦྱ་བའི་དམིགས་པ་བྱུང་བར་  
 ཅན། །མཁས་པའི་དམིགས་པ་ཕྱང་པོ་ལ་སོགས་གྱི། །ཆོས་ལས་མ་གཏོགས་བདག་  
 བོ་འགོག་པས་ན། །བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ལྟག་མཐོང་སྦྱེད་དང་མཐུན། །ཉོན་  
 མོངས་རྣམ་པར་སྦྱང་བའི་དམིགས་པ་ནི། །ཉོན་མོངས་རགས་སྤྱི་ཡི་གཉེན་པོར་  
 འགོ། །བྱུབ་པའི་དམིགས་པ་སྤྱ་མ་རྣམས་ལ་འདྲ། །གང་ཟག་གང་གིས་གང་ལ་  
 དམིགས་པ་ནི། །གང་ཟག་ཆགས་ཤས་ཆེ་བ་ལ་སོགས་པས། །མི་སྤྱད་པ་སོགས་  
 སྤྱད་པ་རྣམ་སྦྱང་གི་དམིགས་པར་དམིགས་ལ་ཆ་མཉམ་སྤྱད་པ་དང་། །ཉོན་མོངས་  
 རྒྱུང་བས་སྤྱར་བཤད་དམིགས་པ་ལས། །གང་ལ་དགའ་བ་དེ་ལ་སེམས་བཟུང་  
 རོ། །གཉིས་པ་སྐྱབས་སུ་བབ་པའི་དམིགས་པ་ནི། །གང་ཟག་སོ་སོའི་དམིགས་པ་  
 སྤྱར་ལྟར་ལ། །རྣམ་རྟོག་ཤས་ཆེ་བས་ན་དབུགས་འབྱུང་རྟུབ། །དམིགས་ལུལ་བྱས་

ནས་སྒོམ་པ་གནད་ཆེ་ལོ། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐུ་ལ་སེམས་འཛིན་པ། །སངས་  
རྒྱས་རྗེས་སུ་བྱན་པའི་བསོད་ནམས་སྒྲེ། །གསལ་ཞིང་བརྟན་ན་ཆོགས་གསོག་སྒྲིབ་  
སྦྱང་གི། །ཞིང་དུ་དམིགས་པ་བྱེད་ལ་བྱད་ཆེ་ཞིང་། །འཆི་ཆེ་སངས་རྒྱས་རྗེས་བྱན་  
ལས་མི་ཉམས། །སྤྲུགས་ལམ་སྒོམ་ན་ལྷ་ཡི་རྣལ་འབྱོར་ལ། །བྱད་ཆེ་བ་སོགས་  
དགོས་པ་མང་བས་ན། །མདོ་སྡེ་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་བོ་ལས། །གསེར་གྱི་ཁ་  
དོག་ལྷ་བུའི་སྐུ་ལུས་ཀྱིས། །འཛིག་རྟེན་མགོན་པོ་ཀུན་རྒྱ་མཛེས་པ་སྟེ། །དམིགས་  
པ་དེ་ལ་གང་གིས་སེམས་འཇུག་པ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དེ་མཉམ་བཞག་ཅེས་  
བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དེ་ལ་དམིགས་རྟེན་བྱ། །དེ་ཡང་སྒོ་ཡིས་གསར་དུ་བསྐྱེད་  
པ་དང་། །རང་བཞིན་བཞུགས་པ་གསལ་འདེབས་པ་གཉིས་ལས། །སྤྱི་མ་དད་པ་སྒྲེ་  
ལ་བྱད་ཆེ་ཞིང་། །ཐེག་པ་ཐུན་མོང་སྐབས་དང་མཐུན་པས་ན། །སྤྱི་མ་ལྟར་བྱ་སྟོན་དུ་  
སེམས་གང་ལ། །འཛིན་པའི་གཞི་ཡི་དམིགས་རྟེན་འཆོལ་བ་ན། །རས་བྲིས་ལུགས་  
མ་ལ་སོགས་སྟོན་པའི་སྐུ། །ལེགས་པ་བཙལ་ལ་ཡང་དང་ཡང་བལྟ་ཞིང་། །མཆོན་  
མ་བཟུང་ནས་ཡིད་ཡུལ་འཆར་དུ་གཞུག། །ཡང་ན་སྒྲ་མས་ལེགས་པར་བརྟེན་སྤྱད་  
པ། །ཐོས་དོན་བསམ་ཞིང་ཡིད་ངོར་འཆར་བཅུག་ལ། །དམིགས་རྟེན་བཙལ་ལོ་  
དེ་ཡང་བྲིས་སྐུ་དང་། །ལུགས་མ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་མི་བྱ་བར། །དངོས་ཀྱི་རྣམ་པ་  
ཅན་དུ་འཆར་ལ་བསྟོན། །དེ་ཡང་སྐུ་ཡི་ཆ་གས་རགས་པ་ལ། །དམིགས་ནས་དེ་ལ་  
བརྟན་ན་སྤྲ་བ་ཡང་། །བསྟན་ནས་དམིགས་ཤིང་དམིགས་པ་རིགས་མི་མཐུན། །མང་  
པོ་སྟོས་ནས་བྱེད་པར་མི་རུང་སྟེ། །འཕགས་པ་དཔའ་བོས་ངེ་སྐྱད་དུ། །དམིགས་  
པ་གཅིག་ལ་བརྟན་ཚུལ་དུ། །ཡིད་ཀྱི་བསམ་པས་བརྟན་པར་བྱ། །དམིགས་པ་  
མང་པོ་བརྟུད་པ་ལས། །ཡིད་ནི་ཉོན་མོངས་འཇུག་པར་འགྱུར། །ཞེས་དང་ལམ་



གྱི་སྒྲོན་མ་ལས། །དམིགས་པ་གང་རུང་གཅིག་དག་ལ། །ཡིད་ནི་དགེ་ལ་བཞག་  
 བར་བྱ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ་དམིགས་རྟེན་རྟེན་པའི་ཆད། །དབུ་དང་ཕྱག་གཉིས་སྐྱ་  
 ཡི་ཁོག་པ་གཞན། །ཞབས་གཉིས་རིམ་བཞིན་ལན་འགའ་གསལ་བཏབ་ལ། །སྐྱ་ཡི་  
 སྐྱ་ཙམ་ཡིད་ལ་བྱས་པ་ན། །ཡིད་ངོར་ཡན་ལག་རགས་པ་ཆ་བྱེད་ཙམ། །འཆར་  
 བ་བྱང་ན་དེ་ལ་སེམས་བཟུང་ཞིང་། །ཁ་དོག་དབྱིབས་དང་གངས་སོགས་མ་ངེས་  
 བ། །བྱང་ན་དེ་ཡི་རྗེས་སྐྱ་མི་འབྲང་བར། །ཅ་བའི་དམིགས་པ་དེ་ལ་དམིགས་རྟེན་  
 བྱ། །གལ་ཏེ་ལྷ་ཡི་རྣམ་པ་འཆར་དཀའ་ན། །སྤར་བསྟན་དམིགས་པ་གང་ཡང་རུང་  
 བ་འཇུག་། །དེ་ཉིད་ངེས་པའི་ལྷ་ཐོག་བཞག་སྟེ་བཟུང་། །གཉིས་པ་དེ་ལ་རི་ལྟར་གཏོད་  
 ཚུལ་ནི། །འདིར་ནི་སྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཉིང་འཛིན་ནི། །དམིགས་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བའི་  
 གསལ་ངར་དང་། །ཅེ་གཅིག་གནས་པའི་གནས་ཆ་བརྟན་པོ་ཡི། །བྱང་པར་གཉིས་  
 ལྷན་དགོས་ཤིང་དེ་གཉིས་ལ། །བྱིང་ཁྲོད་གཉིས་ཀྱིས་བར་དུ་གཅོད་པས་ན། །བྱིང་  
 ཁྲོད་སྤར་རགས་ལེགས་པར་ངོས་ཟིན་ནས། །དེ་གཉིས་འགོག་པའི་སྐྱོང་ལྷགས་ཤེས་  
 པ་དགོས། །དེ་གཉིས་ངོས་འཛིན་འགོག་ཚུལ་འོག་ཏུ་སྟོན། །ཞི་གནས་འབྲུབ་པའི་  
 མཐུན་རྒྱུན་ཉིང་ངེ་འཛིན། །དམིགས་པར་ཅེ་གཅིག་གནས་པའི་ཆ་ཡིན་ལ། །དེ་ཡང་  
 རྒྱུན་ལྷན་དུ་ནི་སྟོད་པ་དགོས། །དེ་ལ་སེམས་ནི་གཡེང་བར་མི་བྱེད་ཐབས། །གཡེང་  
 ངམ་མི་གཡེང་སྐྱར་དུ་ཤེས་པའི་ཐབས། །གཉིས་ལས་དང་པོ་བློན་པ་གཉིས་པ་  
 ནི། །ཤེས་བཞིན་ཡིན་ཅིང་དམིགས་པ་མི་བརྟེན་པའི། །བློན་པ་ཅ་བ་ཡིན་ལ་བློན་པ་  
 དེས། །སེམས་ནི་དམིགས་པར་ཉེ་བར་གཏོད་ཚུལ་ནི། །སྤར་བཤད་པ་ལྟར་དམིགས་  
 རྟེན་གསལ་བཏབ་ནས། །མ་མཐའ་ཙམ་ཞིག་ཤར་ན་དེ་ཤེས་པས། །བཟུང་བའི་  
 འཛིན་སྤངས་ལྷགས་ཆེན་ཅིག་སྐྱེད་ལ། །སེམས་ཀྱི་འཕང་ནི་མཐོ་བར་བྱས་ནས་

ནི། །གསར་དུ་གང་ཡང་མི་དཔྱད་པར་འཛིན་གྱི། །འཛིན་པ་དེ་ནི་བྱད་པར་གསུམ་  
ལྷན་ཏེ། །ཡུལ་ནི་འདིས་པའི་དངོས་པོ་དམིགས་ཏེན་གྱི། །རྣམ་པ་ཤར་བའོ་འཛིན་  
སྒངས་ཡུལ་དེ་ཉིད། །མ་བཟུང་པ་སྟེ་དམིགས་ཏེན་མ་བཟུང་པའོ། །དེ་ཡང་དམིགས་  
ཏེན་ལ་ནི་བཞག་པ་དང་། །འདི་ལྟར་དམིགས་པར་བཏགས་སོ་སྟམ་པ་ཅིག །སྟེད་  
ལ་དེ་ནས་གསར་དུ་མི་རྟོག་པར། །སྟོང་འཛིན་ལྷགས་མ་ཆད་པར་རྒྱན་སྦྱང་བ། །འཛིན་  
པ་བསྟེན་པའི་ཚུལ་གྱི་གནད་ཡིན་ནོ། །བྱེད་ལས་དམིགས་པ་དེ་ལས་སེམས་གཞན་  
དུ། །རྣམ་པར་མི་གཡེང་བར་ནི་བྱེད་པའོ། །དེ་ཡང་དབྱུ་མ་སྟོང་པོ་ལས། །ཡིད་གྱི་  
སྒྲུང་པོ་ལོག་འཁྲོ་བ། །དམིགས་པའི་ཀ་བ་བརྟན་པོ་ལ། །འཛིན་པའི་ཐག་པས་ངེས་  
བཅེངས་ནས། །ཤེས་རབ་ལྷགས་ཀྱས་རིམ་དབང་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྦྱང་  
ལ་བསྟུབ། །དེ་ཡང་འཛིན་པ་ཏ་ཅང་བསྐྱེམས་བྱས་ན། །ཞོད་ཤས་ཆེ་བས་གནས་ཆ་  
སྟེ་དཀའ་ལ། །ཏ་ཅང་སྟོད་ན་གནས་ཆ་བྱུང་བྱུང་བྱང་། །བྱུང་ཤས་ཆེ་བས་གསལ་  
ངར་མི་ཐོན་ཞིང་། །བསྐྱེམས་སྟོད་རན་པའི་འཆམས་ཡང་ཟེན་དཀའ་བས། །སྟོབ་  
དཔོན་ཆེན་པོ་ཅན་གྱི་མི་ཡིས། །བཙོན་པ་བསྟེན་ན་ཞོད་པ་འབྱུང་འབྱུང་ཞིང་། །དེ་  
སྒངས་ན་ནི་ཁྱུ་པ་སྟེ་བར་འབྱུང་། །འདི་ཡི་རིགས་པར་མཉམ་འཇུག་ཏེད་དཀའ་  
ན། །བདག་གི་སེམས་དཀྱགས་པས་ནི་ཅི་ཞིག་བགྱི། །འབད་པས་འཇུག་ན་ཞོད་  
པ་འབྱུང་འབྱུང་ཞིང་། །དེ་སྟོད་ན་ནི་ཁྱུ་པ་སྟེ་བར་འབྱུང་། །འདི་ཡི་དབྱུ་མར་སྟུབ་  
བའང་ཏེད་དཀའ་ན། །བདག་གི་སེམས་དཀྱགས་པས་ནི་ཅི་ཞིག་བགྱི། །ཞེས་པས་  
ཆོགས་བཅད་གཉིས་གསུངས་ཁ་ཅིག་གིས། །སྟོད་པ་རབ་ལ་སྟོམ་རབ་ཅེས་སྟུས་  
བ། །སྟོད་པ་རབ་ལ་དཀའ་རྒྱ་མེད་པས་ཞིགས། །བསྐྱེམས་སྟོད་རན་པའི་འཆམས་  
ནི་རང་ཉིད་གྱིས། །བརྟགས་ནས་འཛིན་པའི་རིག་པ་འཕང་འདི་ཅམ། །བསྟོད་ན་ཞོད་

བ་སྐྱེ་བར་འདུག་སྟམ་པའི། །ཆད་ལས་སྟོད་ལ་འདི་ཅམ་ལ་བཞག་ན། །བྱིང་བ་སྐྱེ་བ་  
སྐྱེ་བར་འདུག་སྟམ་པའི། །ཆད་ལས་མཐོ་བའི་འཛོག་ཚུལ་རིགས་པས་དབྱད། །དེ་  
བས་སེམས་ནི་དམིགས་པར་བཏགས་པ་ལ། །རི་ཅམ་འཛོག་པའི་ཡུན་ནི་སྒྲོམ་རིམ་  
ལས། །ཆུ་ཆོད་གཅིག་གམ་མེལ་ཆེ་བྱུན་བྱེད་དམ། །བྱུན་ཆོད་གཅིག་གམ་རི་སྤྲོད་  
ཁུས་པར་དུ། །འཛོག་པ་ལྷག་མཐོང་སྐབས་སུ་གསུངས་པ་དེ། །ཐོག་མར་ཞི་གནས་  
སྐྱབ་པའི་སྐབས་སུ་འདྲ། །གཞན་ཡང་ལུས་དང་སེམས་ལ་སྒྲོ་བྱར་བའི། །གཞོད་  
བ་མ་བྱུང་ན་ནི་མཉམ་པར་འཛོག། །བྱུང་ན་ཟུ་ཚུགས་བྱས་ཏེ་མི་སྒྲོམ་པར། །ཁམས་  
ཀྱི་བར་ཆད་བསལ་ཏེ་སྒྲོམ་པ་ནི། །མཁས་པའི་དགོངས་པ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བྱ། །

གསུམ་པ་སེམས་ནི་དམིགས་པ་ལ་གཏད་པའི། །འོག་ཏུ་རི་ལྟར་བྱ་བ་ལ་  
གཉིས་ཏེ། །བྱིང་ཆོད་བྱུང་དུས་རི་ལྟར་བྱ་བ་དང་། །དེ་དང་བལ་དུས་རི་ལྟར་བྱ་བ་  
འོ། །དང་པོ་དེ་ལ་བྱིང་ཆོད་ངོས་ཟེན་པ། །དགོས་པས་ཆོད་པ་ཞེས་པའི་ངོ་བོ་  
ནི། །ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་སྤྲུག་པའི་ཡུལ་ཅིག་ལ། །རྣམ་པ་སེམས་ནི་རྣམ་པར་མ་ཞི་  
ཞིང་། །བྱིང་ལ་འཕྲོ་བ་ཆགས་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ །ཡིན་པས་ཡུལ་ལ་སྤེད་པའི་རྣམ་  
པས་འདུག །བྱེད་ལས་སེམས་ནི་དམིགས་པ་ལ་གནས་པའི། །བར་ཆད་བྱེད་པས་  
སེམས་ནི་དམིགས་པ་ལ། །བཏགས་ཆེ་གཟུགས་སྐྱ་སོགས་ལ་ཆགས་པ་ཡི། །ཆོད་  
པས་སེམས་ནི་དབང་མེད་ཡུལ་དེ་ལ། །འདྲེན་ཞིང་གཡེང་སྟེ་བཤགས་འོས་  
བཤགས་བསྟོད་ལས། །རི་ལྟར་རི་ལྟར་ཞི་གནས་ལ་དམིགས་ཞིང་། །དེ་དང་དེར་ཡིད་  
ཡང་ཡང་གཏད་པ་ན། །དེ་དང་དེ་ལས་ཉོན་མོངས་ཞགས་པ་ནི། །ཡུལ་ལ་ཆགས་  
པའི་ཐག་པས་དབང་མེད་བྱངས། །ཞེས་སོ་བྱིང་བ་སྐྱ་བསྐྱར་མང་པོ་ཡིས། །ཞུམ་  
པར་ཡང་བསྐྱར་འདི་ལ་ཁ་ཅིག་གིས། །གཞན་ལ་མི་འཕྲོ་གསལ་དྲངས་མེད་པའི་

སེམས། །ཟུགས་པ་བྱིང་བར་འདོད་པ་མི་རིགས་ཏེ། །ཟུགས་པ་ལས་ནི་བྱིང་བ་སྦྱེ་  
བར་གསུངས། །བྱིང་བ་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྐྱངས་སྟོན་གྱུར་ནས། །དྲངས་ཆ་ཡོད་ཀྱང་  
གསལ་ཆ་མེད་གྱུར་ན། །བྱིང་བར་འགོ་སྟེ་སྟོམ་རིམ་བར་བ་ལས། །གང་ཆེ་དཔུས་  
ཡོང་ལྟ་བུའམ་ཐུན་པ་རུ། །ཞུགས་པ་ལྟ་བུའམ་མིག་ནི་ཟུམ་པ་ལྟར། །སེམས་ཀྱིས་  
དམིགས་པ་གསལ་བར་མི་མཐོང་ཆེ། །བྱིང་བར་འགྱུར་བར་གསུངས་ཤིང་བྱིང་བ་  
ལ། །དགེ་བ་དང་ནི་ལུང་མ་བསྟན་གཉིས་ཡོད། །ཟུགས་པ་གཏི་ཐུག་གི་ནི་ཆ་ཤས་  
ཡིན། །མི་དགེ་བ་དང་སྒྲིབ་ལ་ལུང་མ་བསྟན། །གང་ཡང་རུང་བའོ་རྟོན་པ་རིག་སྟེ་  
ལ། །བྱིང་བ་ཁུངས་ཐུབ་གཞུང་ལས་མི་གསལ་བས། །ཤེས་པར་དཀའ་ཞིང་གལ་  
ཡང་ཆེ་བ་སྟེ། །འདི་ལ་ཉིང་འཛིན་ཉིད་དུ་འཁུལ་བ་ཆེ། །དེ་བྱིར་ཞིབ་མོས་ཉམས་  
སྟོང་སྟེང་ནས་བརྟག་བྱིང་རྟོན་གོ་བ་ཡོད་པས་མི་ཆོག་གི། །སྟོམ་ཆེ་བྱིང་རྟོན་བྱུང་  
ངམ་མ་བྱུང་བ། །རི་བཞིན་ཤེས་པའི་ཤེས་བཞིན་སྦྱེད་པ་ཅིག །དགོས་སོ་དེ་ཡང་  
ཤེས་བཞིན་སྦྱེད་པ་ཡིས། །བྱིང་རྟོན་བྱུང་མ་ཐག་ཏུ་ངོས་ཟེན་པར། །མ་ཟད་སྦྱེ་  
གཤམ་བྱེད་ནས་རིག་པ་ཡི། །ཤེས་བཞིན་བསྦྱེད་དགོས་འདི་ལ་སྤར་བསྟན་  
པའི། །འན་པའི་སྟོང་ལུགས་དེ་ཉིད་གལ་ཆེ་སྟེ། །འན་པ་སྟོབས་ལྷན་ཐུན་ཆགས་  
བསྦྱེད་ཅུས་ན། །དམིགས་པ་བརྗེད་དེ་ཡིངས་ནས་འགོ་བ་འགོག་བྱིང་རྟོན་སྦྱེས་  
པ་རིང་བོ་མ་ལོན་པར། །ཆོར་རོ་དེ་ལ་དགོངས་ནས་སྟོན་འཇུག་ལས། །གང་ཆེ་འན་  
པ་ཡི་སྟོན་ནས། །བསྐྱུང་བའི་དོན་དུ་གནས་གྱུར་བ། །དེ་ཆེ་ཤེས་བཞིན་འོང་འགྱུར་  
ཞིང་། །ཞེས་སོ་འན་པ་བསྟན་པའི་ངང་ཉིད་ནས། །དེ་ལས་གཞན་དུ་འཕྲོ་འམ་མི་  
འཕྲོ་ལ། །བྱ་ར་ཐུ་རེ་བྱས་ནས་སེམས་འཛིན་པ། །འདི་ནི་ཤེས་བཞིན་སྟོང་བའི་  
གནད་དུ་བཟུང་། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་སྟོན་འཇུག་ལས། །ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་

སྐབས་ལ། །ཡང་དང་ཡང་དུ་བརྟག་བྱ་བ། །དེ་དེ་ཁོ་ན་མདོར་ན་ནི། །ཤེས་བཞིན་  
 སྤང་བའི་མཚན་ཉིད་དོ། །ཞེས་སོ་འདིས་ནི་བྱིང་ཚོད་གཉིས། །སྤྱེ་བྲལ་བྱེད་ནས་  
 རིག་པ་ཡི། །ཤེས་བཞིན་སྤྱེད་ལ་བྱན་པ་ཉིད། །བསྟེན་ཚུལ་གྱིས་ནི་ཡེངས་འགོ་  
 བའི། །བརྗེད་ངས་འགོག་པའི་དམིགས་བྱེད་དགོས། །དེ་ལྟར་བྱེད་ཤེས་སྤྱོད་ལྷགས་  
 ལེགས་བྱས་པས། །བྱིང་ཚོད་ཕྱ་མོའང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་རིག་ན། །བྱིང་ཚོད་བྱང་མ་  
 ཐག་ནས་དེ་འགོག་པའི། །ཚོལ་བ་མི་བསྟེན་དང་དུ་ལེན་པ་ཡི། །མི་ཚོལ་བ་འམ་འདུ་  
 མི་བྱེད་པ་ནི། །ཉིང་དེ་འདྲིན་གྱི་སྤྱོད་ཡིན་དེའི་གཉེན་པོར། །འདུ་བྱེད་པ་འམ་ཚོལ་  
 བ་ཞེས་བཏགས་པའི། །སེམས་པ་སྒྲོམ་དགོས་ལྷང་མ་བསྟན་པ་དང་། །དགོ་དང་མི་  
 དགོ་གང་རུང་ཞིག་ལ་སེམས། །གཡོ་ཞིང་བསྐྱུལ་བའི་སེམས་བྱང་སེམས་པ་  
 ཡིན། །འདིར་ནི་བྱིང་ཚོད་གང་བྱང་སྤོང་ལ་སེམས། །མདོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་ཡི་  
 སེམས་པ་བཟུང་། །བྱིང་ཚོད་འགོག་ཚུལ་རི་ལྟར་བྱེད་ཅེ་ན། །བྱིང་བ་སེམས་ནི་ཏ་  
 ཅང་བསྐྱས་བྲགས་པས། །དམིགས་པའི་འདྲིན་སྤངས་ཤོར་བ་ཡིན་པས་ན། །དེ་ལ་  
 སེམས་ནི་བྱིང་ལ་འསྐྱོབ་པའི་རྒྱ། །དགའ་བའི་དངོས་པོ་དེ་བའི་སྐྱུ་ལྟ་བུའམ། །ཡང་ན་  
 ཉི་འོད་ལ་སོགས་སྤང་བ་ཡི། །མཚན་མ་ཡིད་ལ་བྱས་ནས་བྱིང་བ་བསང་། །ཡང་ན་  
 སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས། །དཔྱོད་པའི་ཡུལ་ལ་དཔྱད་ནས་སྤོས་ན་  
 ཡང་། །བྱིང་བ་ཐོག་སྟེ་པར་བྱིན་བསྐྱས་པ་ལས། །ལྷག་མཐོང་བཙོན་པའི་སྟོབས་གྱི་  
 མཐུས། །ཁྱུ་པར་གྱུར་ན་གཟེང་ཡང་བསྟོད། །ཅེས་སོ་བྱིང་བའམ་ཁྱུ་པ་  
 བྱི། །དམིགས་པ་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱེད་ན་ཡང་། །ཐོག་སྟེ་དབྱ་མ་སྟོང་བོ་ལས། །ཁྱུ་པ་  
 དམིགས་པ་རྒྱ་ཆེན་དག །སྒྲོམ་པས་ཡངས་པ་ཉིད་དུ་བྱ། །ཞེས་སོ་འདྲིན་སྤངས་  
 བསྟོད་པས་གྱང་། །ཐོག་པར་འགྱུར་ཉེ་དེ་ཉིད་ལས། །ཁྱུ་པ་དག་ནི་བཙོན་འགྱུས་

གྱི། །པན་ཡོན་མཐོང་བས་གཟེང་བསྟོད་བྱ། །ཞེས་སོ་གཞན་ཡང་དགོན་མཆོག་གསུམ་པོ་དང་། །བྱང་ཚུབ་སེམས་གྱི་པན་ཡོན་སྒྲོམ་པ་དང་། །དལ་བ་ཐོབ་པ་དོན་ཆེ་བ་སོགས་གྱི། །ཡོན་ཏན་བསམ་བས་ཀྱང་ནི་སྟོག་བྱ་སྟེ། །འདི་ནི་པན་ཡོན་ཕྱོགས་ལ་དབྱད་སྒྲོམ་གྱིས། །སྟོང་བ་ཐོན་པ་ལ་ནི་རག་ལས་སོ། །གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱིང་བ་སྟེ་བ་ཡི། །རླུགས་དང་གཉིད་དང་དེ་གཉིས་འབྲེན་པའི་ཆོས། །སེམས་ནི་སྤྱན་པའི་རྣམ་པ་ཅན་རྣམས་ལ། །སྤང་བ་སྒྲོམ་པའི་གཉེན་པོ་བསྟེན་ན་ཡང་། །དེ་ལ་བརྟེན་པ་མི་སྟེ་སྟེས་པ་སྟོག་ །སྟོད་ལམ་འཆག་དང་སྤང་བ་གོམས་བྱེད་དང་། །རྗེས་བྲན་བྱག་དང་དེ་ལས་གཞན་པ་ཡི། །སེམས་ནི་དྲངས་པར་འགྱུར་བའི་དམིགས་པ་རྣམས། །སྒྲོམ་དང་གཉིད་རླུགས་ཉེས་དམིགས་སྟོན་པའི་ཆོས། །ཁ་ཏོན་བྱེད་དང་ཕྱོགས་དང་ཆེ་སྐར་ལ། །བཟླ་དང་ཁུས་སོགས་བྱ་བར་ཉན་སར་བཤད། །དེ་ཡང་བྱིང་བ་ཤིན་ཏུ་སྤབ་པ་དང་། །ལན་ནི་རེ་རེ་ཅམ་ལས་མི་འོང་ན། །སེམས་གྱི་འཛིན་སྤངས་བསྐྱིམ་པར་བྱས་ཏེ་སྒྲོམ། །བྱིང་བ་འཐུག་དང་ཡང་ཡང་འོང་གྱུར་ན། །སྒྲོམ་འཕྲོ་བཤོལ་ལ་གཉེན་པོ་ཅི་རིགས་པར། །བསྟེན་ལ་བྱིང་བ་སངས་ཆེ་བསྐྱིམ་སྟེ་སྒྲོམ། །སེམས་ནི་གང་ལ་བཟུང་བ་མི་གསལ་བར། །སེམས་ལ་སྤྱན་པ་བབ་པ་ལྟ་བུ་ཡི། །རྣམ་པ་སྤབ་འཐུག་གང་རུང་བྱུང་གྱུར་ན། །དེ་ཡི་གཉེན་པོ་མེ་དང་ཉི་འོད་དང་། །མཚན་མ་སོགས་གྱི་སྤང་བའི་མཚན་མ་གཟུང་། །ཡང་ཡང་གོམས་ན་སེམས་གྱི་གསལ་དྲངས་སྟེ། །ཁྲོད་པ་ཆགས་པའི་སྒྲོ་ནས་སེམས་ཡུལ་ལ། །འཕྲོ་བ་དེ་ནི་ནང་དུ་སྤྱད་པའི་བྱིར། །མི་རྟག་སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་སོགས་ཡིད་འབྱུང་བ། །བསྒྲོམ་པར་བྱ་སྟེ་དབྱུ་མ་སྟོང་པོ་ལས། །ཁྲོད་པ་མི་རྟག་ལ་སོགས་པ། །ཡིད་ལ་བྱེད་པས་ཞི་བར་བྱ། །ཞེས་དང་ཆགས་སོགས་གཡེང་བ་ཡི། །ཉེས་དམིགས་སྒྲོམ་སྟེ་དེ་ཉིད་



ལས། །གཡེང་བ་གཡེང་བའི་མཚན་མ་ལ། །ཉེས་དམིགས་བཟླ་བས་བསྐྱད་པར་  
 བྱ། །ཞེས་སོ་ཁྱོད་པ་ཤུགས་དག་དང་། །ཡུན་རིང་བྱང་ན་སྒྲོམ་སྒྲོད་ལ། །སྒྲོ་ཤས་  
 སྒྲོམ་པས་ལྟོག་བྱ་ཞིང་། །ཡུན་རྒྱང་ཤུགས་ནི་ཆུང་བ་ལ། །འཕྲོས་པས་བཀྱག་ནས་  
 དམིགས་པ་ལ། །གདགས་ཏེ་པར་ཕྱིན་བསྐྱས་པ་ལས། །ཁྱོད་པར་གང་ཆེ་གྱུར་བའི་  
 ཡིད། །ཞི་གནས་ཚུལ་གྱིས་བསྒྲོག་པར་བྱ། །ཞེས་སོ་བྱིང་ཁྱོད་གཉིས་ཀའི་ཐུན་མོང་  
 བའི། །རྒྱ་ནི་དབང་བོའི་སྒྲོ་རྣམས་མ་བསྐྱང་དང་། །ཟས་ཆོད་མ་ཟེན་པ་དང་ནམ་གྱི་  
 ཆ། །སྟོད་སྟེང་ལ་ནི་མི་ཉལ་སྒྱུར་བ་ལ། །མི་བཙོན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་མིན་པར་  
 གནས། །བྱིང་བའི་རྒྱ་ནི་གཉིད་ཆེ་དམིགས་པ་ལ། །སེམས་འཛིན་སྟོད་དང་ཞི་  
 གནས་བསྟེན་དག་དང་། །སེམས་ནི་ཐུན་པ་ལྟར་འདུག་དམིགས་པ་ལ། །གཏོད་པར་  
 མི་དགའ་བ་འོ་ཁྱོད་པའི་རྒྱ། །སྒྲོ་ཤས་ཆུང་དང་སེམས་འཛིན་དམ་དག་དང་། །གོམས་  
 པར་མ་བྱས་པ་དང་ཉེ་དུ་ལ། །རྟོག་པ་སོགས་གྱིས་རྣམ་པར་གཡེང་བ་འོ། །འཕྲོ་  
 ཁྱོད་བཀྱག་སྟེ་ནང་དུ་དམིགས་པ་ལ། །བཏགས་ནས་གནས་ཆ་བཙལ་ཞིང་གནས་  
 པའི་ཆ། །བྱང་ཆེ་བྱིང་ཟོན་བྱས་ཏེ་གསལ་ངར་གདོན། །རེ་མོས་བྱས་ནས་ཉིང་  
 འཛིན་སྟོན་མེད་བསྐྱབ། །གཉིས་པ་བྱིང་ཁྱོད་བྲལ་དུས་བྱ་བ་ནི། །བྱིང་ཁྱོད་ཐ་མོང་  
 བཅད་དེ་དམིགས་པར་སེམས། །མཉམ་པ་ཉིད་དུ་འཇུག་ཆེ་འདུ་བྱེད་པའམ། །རྩོལ་  
 བ་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་སྟོན་ཡིན་པས། །དེ་ཡི་གཉེན་པོར་བཏང་སྟོམས་སྒྲོམ་པར་  
 བྱ། །འདི་ནི་འདུ་བྱེད་བཏང་སྟོམས་དམིགས་པ་ལ། །མཉམ་པ་ཉིད་དང་རྣལ་དུ་  
 འབབ་པ་དང་། །རང་གི་ངང་གིས་འཇུག་དང་ལས་རུང་བའོ། །དེ་ལྟར་ཉིང་འཛིན་  
 སྟོང་ཚུལ་དེ་རྣམས་ནི། །བྱམས་པའི་མན་ངག་ཡིན་ཏེ་དབུས་མཐའ་ལས། །དེར་  
 གནས་ལས་སུ་རུང་བ་ཉིད། །དོན་རྣམས་ཐམས་ཅད་འབྱོར་བར་འགྱུར། །ཉེས་པ་ལྟ་

སྒོང་འདུ་བྱེད་བརྒྱད། །བསྟེན་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ལོ། །ལེ་ལོ་དང་ནི་གདམས་ངག་  
ནམས། །བརྟེན་དང་བྱིང་དང་ཁྲོད་པ་དང་། །འདུ་མི་བྱེད་དང་འདུ་བྱེད་དེ། །འདི་དག་  
ཉེས་པ་ལྔར་འདོད་དོ། །གནས་དང་དེ་ལ་གནས་པ་དང་། །རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཉིད་དུ་  
ལོ། །དམིགས་པ་བརྟེན་པར་མ་གྱུར་དང་། །བྱིང་དང་ཁྲོད་པ་རྟོགས་པ་དང་། །དེ་སྒོང་  
མཛོན་པར་འདུ་བྱེད་དང་། །ཞི་ཆེ་རྣལ་དུ་འཛོག་པ་ལོ། །ཞེས་སོ་གཉིས་པ་ཉིང་  
འཛིན་སྟོན་མེད་ལ། །བརྟེན་ནས་སེམས་གནས་སྟེ་བའི་རིམ་པ་ནི། །སེམས་གནས་  
དགུ་ནི་དམིགས་པ་གཞན་ལ་སེམས། །བསྐྱུས་ནས་ནང་དུ་གཏོད་པ་སེམས་འཛོག་  
པ། །དང་པོར་གཏད་པའི་སེམས་དེ་ཡུལ་དེ་ལས། །གཞན་དུ་མི་གཡང་བ་དེ་རྒྱན་དུ་  
འཛོག །གཞན་དུ་གཡང་ན་ཤེས་པར་བྱས་ནས་སྦྲར། །དམིགས་པ་དེ་ལ་གཏོད་པ་  
སྒྲན་ཏེ་འཛོག །སེམས་ནི་རྒྱ་ཆེ་བ་ལས་ནང་དུ་བསྐྱུས། །གོང་ནས་གོང་དུ་གཏོད་པ་  
ཉེ་བར་འཛོག །ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལེགས་བསམ་ནས། །ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་  
དགའ་བ་དུལ་བར་བྱེད། །རྣམ་གཡང་སྟོན་དུ་བལྟས་ནས་ཉིང་འཛིན་ལ། །མི་དགའ་  
བ་དེ་འགོག་པ་ཞི་བར་བྱེད། །ཆགས་སེམས་ཡིད་མི་བདེ་དང་གཉིད་སྐྱགས་  
སོགས། །བྱུང་བ་འགོག་པ་རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད། །ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་རྩྭ་ལ་མེད་ངང་  
གིས་ནི། །འདུག་ཕྱིར་འབད་པ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ། །དེ་ལྟར་གོམས་པས་སེམས་  
མཉམ་གྱུར་བ་ན། །བཏང་སྟོམས་བྱེད་པ་མཉམ་པར་འཛོག་པ་སྟེ། །དེ་རྣམས་རིམ་  
བཞིན་སྟེ་བར་མདོ་རྒྱན་ལས། །དམིགས་པ་ལ་ནི་སེམས་གཏད་ནས། །དེའི་རྒྱན་  
རྣམ་པར་གཡང་མི་བྱ། །རྣམ་གཡང་སྐྱུར་དུ་རྟོགས་བྱས་ནས། །དེ་ལ་སྦྲར་ནི་སྒྲན་  
པར་བྱ། །སྒོ་ལྷན་གོང་ནས་གོང་དུ་ཡང་། །སེམས་ནི་ནང་དུ་བསྐྱུ་བར་བྱ། །དེ་ནས་  
ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་བྱིར། །ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་སེམས་འདུལ་ལོ། །རྣམ་གཡང་ཉེས་པ་

མཐོང་བའི་ཕྱིར། །དེ་ལ་མི་དགའ་ཞི་བར་བྱ། །ཆགས་སེམས་ཡིད་མི་བདེ་ལ་  
 སོགས། །ལངས་པ་དེ་བཞིན་ཞི་བར་བྱ། །སེམས་ལ་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་  
 བཅས། །རང་གི་ངང་གིས་འབྱུང་བ་ཐོབ། །དེ་གོམས་པ་ལས་འདུ་མི་བྱེད། །ཅེས་  
 པའི་རྒྱུ་བ་གཅིག་དང་གཅིག་དང་ནི། །གཉིས་དང་གཉིས་དང་གཉིས་དང་གཉིས་  
 དང་ནི། །གཉིས་དང་གཉིས་དང་གཅིག་གིས་རིམ་བཞིན་བསྟོན། །སེམས་གནས་  
 དགུ་པོ་དེ་ཡང་སྟོབས་དྲུག་གིས། །འགྲུབ་སྟེ་ཐོས་པའི་སྟོབས་གྱིས་འཛོག་པའི་  
 སེམས། །བསམ་པའི་སྟོབས་གྱིས་རྒྱན་ཏུ་འཛོག་པའི་སེམས། །བྲན་པའི་སྟོབས་  
 གྱིས་སྐྱོན་ཏེ་འཛོག་པ་དང་། །ཉེ་བར་འཛོག་པའི་སེམས་གཉིས་ཤེས་བཞིན་  
 གྱི། །སྟོབས་གྱིས་དུལ་བར་བྱེད་དང་ཞི་བར་ནི། །བྱེད་པའི་སེམས་གཉིས་བཙོན་  
 འགྲུས་སྟོབས་གྱིས་ནི། །རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་དང་ཅེ་གཅིག་ཏུ། །བྱེད་པའི་སེམས་  
 གཉིས་འབྲིས་པའི་སྟོབས་གྱིས་ནི། །མཉམ་པར་འཛོག་པའི་སེམས་གནས་འགྲུབ་པ་  
 འོ། །སེམས་གནས་དགུ་ལ་ཡིད་བྱེད་བཞི་ཡོད་དེ། །དང་པོ་གཉིས་ལ་བསྐྱེམ་སྟེ་  
 འཇུག་པ་དང་། །དེ་ནས་སེམས་ལྡར་སྐབས་སུ་ཆད་ཅིང་འཇུག་། །བརྒྱུད་པ་ལ་ནི་ཆད་  
 པ་མེད་པར་འཇུག་། །སེམས་གནས་དགུ་བར་ཚུལ་མེད་འཇུག་པ་ཡི། །ཡིད་བྱེད་  
 འཛོག་གོ་དང་པོ་གཉིས་ལ་ནི། །ཆད་ཅིང་འཇུག་པ་ཡོད་ལ་བར་བ་ལྟར། །བསྐྱེམ་  
 དགོས་ཡོད་པ་འབྲུན་སྒྲ་མ་ལ། །ཆད་ཅིང་འཇུག་དང་བར་བ་ལྟ་ལ་ནི། །བསྐྱེམ་སྟེ་  
 འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་མི་འཛོག་པ། །ཅི་ཡིན་ཞེ་ན་དང་པོ་གཉིས་ལ་སེམས། །ཉིང་  
 དེ་འཛིན་དུ་འགོ་དང་མི་འགོ་བ། །གཉིས་ལས་ཕྱི་མ་ཆེས་རིང་བར་བ་ལྟར། །ཉིང་དེ་  
 འཛིན་ལ་གནས་པ་ཆེས་རིང་བས། །ཕྱི་མར་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་བར་བཅད་པའི། །ཐ་  
 སྐད་མཛད་ལ་སྒྲ་མར་མ་མཛད་དོ། །དེ་ཕྱིར་སྒྲ་ཕྱི་གཉིས་ཀར་ཆར་བསྐྱེམ་

སྟེ། །འདྲུག་པ་ཡོད་པར་འབྲ་ནའང་དེ་གཉིས་ལ། །ཆད་ཅིང་འདྲུག་པ་ཡོད་མེད་མི་  
འབྲ་བས། །བསྐྱེམ་སྟེ་འདྲུག་པ་ཕྱི་མར་མ་བཞག་གོ། །དེ་དག་ཤུགས་དྲག་རྒྱན་མི་  
ཆད་པ་ཡི། །བཙུན་པས་བསྐྱབ་དགོས་པར་ཕྱིར་བསྐྱས་པ་ལས། །རྒྱན་མི་འཆད་  
བའི་རྣལ་འབྱོར་གྱིས། །བསམ་གཏན་སྐྱབ་ལ་བཙུན་པར་བྱ། །ཡང་དང་ཡང་ནི་ངལ་  
གསོ་ན། །གཙུབས་པས་མེ་ཕྱིན་མི་འགྱུར་ཏེ། །རྣལ་འབྱོར་ཚུལ་ལའང་དེ་བཞིན་  
བྱ། །བྱད་པར་མ་ཐོབ་གཏང་མི་བྱ། །ཞེས་སོ་སེམས་གནས་དགུ་བ་ཐོབ་པ་ན། །དབྲ་  
བ་ཤུགས་དྲག་རྣལ་མར་མ་བསྟེན་བས། །སེམས་ནི་མི་རྟོག་པ་རུ་རང་ཤུགས་  
གྱིས། །འགྲོ་ཞིང་དེ་ཡང་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདྲུག་གི། །སྟོང་ལམ་ཀུན་དང་འབྲེ་ཡང་  
ཐུབ་པ་ལྟར། །སྤང་བའི་ཏིང་འཛིན་ཤིན་སྤངས་མ་ཐོབ་ན། །འདོད་པའི་སས་བསྐྱས་  
འདོད་སེམས་ཅེ་གཅིག་པ། །ཞི་གནས་རྗེས་མཐུན་ཡིན་གྱི་དངོས་མིན་ནོ། །

གསུམ་པ་བསྐྱོམ་པས་ཞི་གནས་བྱུང་བའི་ཆད། །ལུས་སེམས་དགེ་ལ་  
རི་ལྟར་འདོད་འདོད་བྱ། །བཀོལ་མི་རུང་བ་གནས་ངན་ལེན་ཡིན་ལ། །གཉེན་པོ་  
ཤིན་སྤངས་སྟེ་བའི་སྤྲུལ་སྟེ། །ཏིང་འཛིན་སྐྱོམ་པའི་སྤང་བ་སྦྱི་བེམ་པ། །སྤྲུལ་  
བྱ་བྱེད་པ་སྟེ་སྟེ་མི་བདེ་མིན། །དེ་མ་ཐག་རུ་སེམས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན། །འགག་  
པར་འགྱུར་ཞིང་སེམས་ཀྱི་ཤིན་སྤངས་སྟེ། །དེ་ཡི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཤིན་  
སྤངས། །སྟེ་བའི་རྒྱ་རུ་གྱུར་བའི་རྒྱང་ལུས་ལ། །རྒྱ་ཞིང་རྒྱང་དེ་ལུས་ཀྱི་ཆ་རྣམས་  
ལ། །བྱུང་བར་བརྒྱས་པས་ལུས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན། །འགག་ཅིང་གཉེན་པོ་ལུས་  
ཀྱི་ཤིན་སྤངས་སྟེ། །དེ་ཡང་ལུས་ཀུན་རྒྱས་ནས་ལས་རུང་བའི། །རྒྱང་གི་མཐུ་ཡིས་  
གང་བ་བཞིན་བྱ་སྤང་། །ལུས་ཀྱི་ཤིན་སྤངས་ནང་གི་རེག་བྱ་ཆེས། །ཡིད་བྱ་འོང་བ་  
ཅིག་ཡིན་སེམས་བྱང་མིན། །དེ་ནི་ཐོག་མར་སྟེས་ཆེ་རྒྱང་གི་མཐུས། །ལུས་ལ་

བདེ་ཉམས་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་ལ། །བརྟེན་ནས་སེམས་ལའང་དགའ་བདེའི་ཉམས་ཆེན་  
 པོ། །ཕུལ་བྱང་འབྱུང་ངོ་དེ་རྗེས་ཤིན་སྐྱངས་དེ། །ཐོག་མར་སྐྱེ་བའི་ཤུགས་དེ་རིམ་  
 གྱིས་ནི། །ཆུང་དུ་འགོ་སྟེ་དེ་ཡང་ཤིན་སྐྱངས་དེ། །ཟད་ནས་འགོ་བ་མིན་གྱི་རགས་  
 པ་དེས། །སེམས་ནི་ཏ་ཅང་གཡོ་བ་དེ་ལོག་ནས། །གྲིབ་མ་ལྟར་སྤྲུབ་ཤིན་སྐྱངས་  
 མི་གཡོ་བ། །ཉིང་རེ་འཛིན་དང་མཐུན་པ་འབྱུང་ཞིང་སེམས། །དགའ་ཡལ་ཡལ་བ་  
 དེ་ཡང་ལོག་གྱུར་ནས། །སེམས་ནི་དམིགས་པ་ལ་ནི་བརྟེན་གནས་ཤིང་། །དགའ་བ་  
 ཆེན་པོས་བསྐྱོད་པའི་མ་ཞི་དང་། །བྲལ་བའི་ཞི་གནས་ཐོབ་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། །དེ་  
 ནི་བསམ་གཏན་དང་བོའི་ཉེར་བསྟོགས་གྱིས། །བསྐྱེད་ཤིང་མཉམ་པར་བཞག་པའི་  
 ས་བ་ཡི། །ཆུང་དུ་ཡིན་ཏེ་མདོ་རྒྱན་ལས། །དེ་ནས་དེ་ཡི་ལུས་དང་སེམས། །ཤིན་  
 ཏུ་སྐྱངས་པ་ཆེ་ཐོབ་ནས། །ཡིད་ལ་བྱེད་དང་བཅས་ཞེས་བྱ། །ཞེས་སོ་ཞི་གནས་  
 དེ་ནི་སྤྱིར་རོལ་བའི། །བྲང་སྟོང་འཇིག་རྟེན་པ་ཡིས་ཅི་ཡང་མེད། །མན་ཆད་པ་ནི་  
 འོག་མ་ཐམས་ཅད་ལ། །ཆགས་བྲལ་བྱེད་དང་མདོན་ཤེས་རྩུ་འཕྱལ་སོགས། །ཡོན་  
 ཏན་སྐྱབ་པ་རྣམས་ཀྱང་འདི་ལ་བརྟེན། །ནང་བས་ངེས་འབྱུང་དང་ནི་བྱང་སེམས་  
 གྱིས། །ཟེན་པར་བྱས་ནས་བདག་མེད་ལྟ་བ་དང་། །སྟེལ་ནས་སྟོམ་པས་རིམ་གྱིས་  
 ཐར་བ་དང་། །ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར་བས་ན། །སྤྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་  
 ཐུན་མོང་བ་ཡིན་ལ། །རང་གི་ངོ་བོ་ལམ་ནི་གང་ཡང་མིན། །འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ངེས་  
 འབྱུང་སོགས་མེད་པར། །འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་ལྷག་མཐོང་སོགས་བསྟོམ་པས། །ཅི་  
 ཡང་མེད་པ་མན་གྱི་ཉོན་མོངས་པ། །མདོན་གྱུར་དང་བྲལ་སྤྱིད་ཅེའི་སེམས་ཐོབ་  
 ཀྱང་། །སྤྱིད་ལས་མི་སྟོལ་ངེས་འབྱུང་བསམ་པ་ཡིས། །བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ལྷག་  
 མཐོང་སྟོམ་པ་དང་། །འབྲེལ་ན་བསམ་གཟུགས་དངོས་གཞི་མ་ཐོབ་ཀྱང་། །འཁོར་

བའི་འཆིང་བ་ཀུན་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་བསྐྱུགས་འོས་བསྐྱུགས་  
བསྟོན་ལས། །ཁྱོད་གྱི་ཆོས་ལ་མི་སྤྱོད་པའི། །སྤྱི་ལོ་གཉི་ལྷག་གིས་སྤོངས་པ། །སྤིང་  
ཅེའི་བར་དུ་སོང་ན་ཡང་། །སྤྱག་བསྐྱུལ་ཡང་འབྱུང་སྤིང་བ་འགྱུར། །ཁྱོད་གྱི་བསྟོན་  
བའི་རྗེས་འགོ་བ། །བསམ་གཏན་དངོས་གཞི་མ་ཐོབ་ཀྱང་། །བདུད་གྱི་མིག་རས་  
བཅའ་བཞིན་དུ། །སྤིང་བ་དག་ནི་སྒྲོག་པར་བགྱིད། །ཅེས་སོ་དེས་ན་ངེས་འབྱུང་བྱང་  
སེམས་གྱིས། །ཟིན་པར་བྱ་སྟེ་བདག་མེད་གཉིས་ཉོགས་པའི། །ལྷག་མཐོང་དང་ནི་  
ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ལས། །སྒྲོམ་ལ་དད་ཅིང་གྲུས་པས་བཙོན་པས་བསྐྱབ། །སྤྱིས་བྱ་  
ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལས། །ཞི་གནས་སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་ནི་བཤད་ཟིན་ཏོ། ། །

གཉིས་པ་ལྷག་མཐོང་ལ་ནི་བསྐྱབ་ཚུལ་ལ། །ལྷག་མཐོང་གི་ནི་རྒྱ་ཆོགས་  
བསྟོན་པའི་ཚུལ། །རབ་དབྱེ་སྒྲོམ་ཚུལ་བསྒྲོམ་པས་འགྱུར་ཆད་བཞི། །དང་པོ་ལ་  
གཉིས་རྒྱ་ཆོགས་བསྟོན་ཚུལ་དང་། །ཁྱད་པར་ལྷ་བ་གཏན་ལ་འབེབས་ཚུལ་  
ལོ། །དང་པོ་ལྷག་མཐོང་སྒྲོམ་པའི་རྒྱ་ཆོགས་ལ། །ལྷག་མཐོང་སྒྲོམ་ཚུལ་སྟོན་པའི་  
གསུང་རབ་ལ། །ཐོས་བསམ་ལེགས་པར་བྱེད་དགོས་ཁྱད་པར་དུ། །སྤོང་ཉིད་ཉོགས་  
པའི་ལྷག་མཐོང་སྒྲོམ་པ་ལ། །དང་པོར་གསུང་རབ་གནད་དོན་ལེགས་ཉོགས་  
པའི། །སྤྱིས་བྱ་དམ་པ་བསྟོན་ཏེ་ངེས་དོན་གྱི། །གནད་ལ་སྒྲོ་འདོགས་ལེགས་པར་  
ཆོད་པ་ཡི། །ཐོས་པ་འཆོལ་དང་ཚུལ་བཞིན་སེམས་དགོས་སོ། །གཉིས་པ་ལྷ་བ་  
གཏན་ལ་འབེབས་པ་ལ། །བདག་འཛིན་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་མ་རིག་པ། །འཁོར་བར་  
འཁོར་བའི་རྩ་བ་ཡིན་ཚུལ་དང་། །དེ་སྤོང་བ་ལ་ལྷ་བ་དགོས་ཚུལ་གཉིས། །དང་པོ་  
མ་རིག་པ་ནི་བདག་མེད་པ། །ཉོགས་པའི་ཡང་དག་རིག་པའི་འགལ་སྒྲེལ། །དེ་ལ་  
གང་ཟག་དང་ནི་ཕྱང་སོགས་ལ། །དམིགས་པའི་གང་ཟག་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་



དང་། །ཆོས་གྱི་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། །དང་བོའི་དམིགས་པར་འཁོར་  
 བར་འཁོར་མཁན་དང་། །སྲིད་ལས་གྲོལ་བ་ཐར་ལམ་སྒྲོམ་པ་བོ། །སོགས་གྱི་ཐ་སྙད་  
 འཇུག་པའི་ང་ཙམ་དང་། །སྲི་མའི་དམིགས་པར་རང་དང་གཞན་རྒྱུད་གྱིས། །བསྐྱུས་  
 པའི་གང་ཟག་ལས་གཞན་ཕུང་སོགས་དང་། །མིག་ན་སོགས་དང་རྒྱུད་གྱིས་མ་  
 བསྐྱུས་པའི། །སྒྲོད་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་འཛིག་། །རྣམ་པ་གཉིས་  
 ཀས་དེ་དག་ལ་དམིགས་ནས། །རང་གི་མཆོན་ཉིད་གྱིས་སམ་ངོ་བོས་སམ། །རང་  
 བཞིན་གྱིས་ནི་གྲུབ་པར་འཛིན་པ་འོ། །དང་བོ་ལ་ནི་གང་ཟག་གཞན་དག་  
 ལ། །དམིགས་པའི་གང་ཟག་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་། །ངོ་སྤྲོམ་པ་ཙམ་ཞིག་སྐྱེ་བ་  
 ཡི། །དམིགས་པར་གྱུར་བའི་ང་ཙམ་ལ་དམིགས་ནས། །རང་གིས་ངོ་བོས་གྲུབ་པའི་  
 ངོ་སྤྲོམ་དུ། །འཛིན་པའི་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་འཛིག་ལྟ་དང་། །ང་ཡི་བ་ལ་དམིགས་  
 བར་དེ་ངོ་བོས། །གྲུབ་པར་འཛིན་པའི་ང་ཡིར་འཛིན་པ་འོ། །ངོ་སྤྲོམ་པ་སྐྱེ་བའི་  
 གཞི་གྱུར་བའི། །ང་ལ་དམིགས་ནས་ངོ་བོས་གྲུབ་པ་ཡིས། །ངོ་སྤྲོམ་དུ་འཛིན་པའི་  
 འཛིག་ལྟ་དང་། །རྒྱུད་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཕུང་སོགས་ལ་དམིགས་ནས། །རང་གི་ངོ་  
 བོས་གྲུབ་པར་འཛིན་པ་ཡི། །ཆོས་གྱི་བདག་འཛིན་སྤྲན་སྐྱེས་གཉིས་པོ་དེ། །འཁོར་  
 བའི་རྩ་བ་ཡིན་ཏེ་འཇུག་པ་ལས། །ཉོན་མོངས་སྒྲོན་རྣམས་མ་ལུས་འཛིག་ཆོགས་  
 ལ། །ལྟ་ལས་བྱུང་བར་སྒོ་ཡིས་མཐོང་གྱུར་ཅིང་། །བདག་ནི་འདི་ཡི་ཡུལ་དུ་ཉོགས་  
 བས་ནས། །རྣམ་འབྱོར་བ་ཡིས་བདག་ནི་འགོག་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་སྟོང་ཉིད་  
 བདུན་ཅུ་བར། །རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལས་སྐྱེ་དངོས་རྣམས། །ཡང་དག་པར་ནི་ཉོག་པ་  
 གང་། །དེ་ནི་སྟོན་པས་མི་རིག་གསུངས། །དེ་ལས་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་  
 འབྱུང་། །ཞེས་པས་གསལ་བར་བཤད་ཕྱིར་རོ། །བདག་འཛིན་དེ་གཉིས་འཁོར་བའི་

ཅ་བ་རུ། །འཛིན་ན་འཁོར་བའི་ཅ་བ་མི་མཐུན་པ། །གཉིས་ཤིག་ཡོད་འགྱུར་སྟུང་ན་  
དེ་མིན་ཏེ། །བདག་འཛིན་དེ་གཉིས་དམིགས་པ་མི་འདྲ་ཡང་། །རྣམ་པའི་འཛིན་  
སྟངས་རང་གི་མཆན་ཉིད་ཀྱིས། །བྱུང་བར་འཛིན་པར་འབྲ་བས་སྐྱོན་མེད་དོ། །དེ་  
དག་ཉོན་མོངས་ཅན་ཡིན་སྟེ་ཚུལ་ནི། །ཆོས་ཀྱིས་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ལྟན་སྟེས་  
ལས། །གང་ཟག་བདག་འཛིན་འཛིན་ལྟ་ལྟན་སྟེས་དང་། །དེ་ལས་ཆགས་སྤང་ལ་  
སོགས་ཉོན་མོངས་པ། །གཞན་དང་དགོ་དང་མི་དགའི་ལས་སོགས་འབྱུང་། །དེ་  
ཡིས་འགོ་བ་གཉིས་སུ་སྟེ་བ་སོགས། །འཁོར་བར་འཁོར་ཏེ་རིན་ཆེན་འབྲེང་བ་  
ལས། །རི་སྤྱོད་སྤྱང་བོར་འཛིན་ཡོད་པ། །དེ་སྤྱོད་དེ་ལ་ངར་འཛིན་ཡོད། །ངར་འཛིན་  
ཡོད་ན་ཡང་ལས་ཏེ། །ལས་ལས་ཀྱང་ནི་སྟེ་བ་ཡིན། །ཞེས་དང་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པས་  
ཀྱང་། །གང་ཞིག་བདག་མཐོང་དེ་ལ་ནི། །ང་ཞེས་ཏྱག་ཏུ་ཞེན་པར་འགྱུར། །ཞེན་  
པས་བདེ་ལ་སྤོང་འགྱུར་ཏེ། །སྤོང་ལས་སྐྱོན་རྣམས་སྦྱིབ་པར་བྱེད། །ཡོན་ཏན་མཐོང་  
བས་ཡོངས་སྤོང་པ། །ངའི་ཞེས་དེ་ཡི་སྦྱབ་བྱེད་ལེན། །དེས་ན་བདག་ལ་མཛོན་  
ཆགས་པ། །དེ་སྤྱོད་དུ་ནི་འཁོར་བར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་གཉིས་པ་འཁོར་བའི་ཅ་བ་  
དེ། །སྤོང་ལ་སྤོང་ཉིད་ལྟ་བ་དགོས་པའི་ཚུལ། །འཁོར་བ་སྤོང་ལ་ཅ་བ་སྤོང་དགོས་  
ལ། །ཅ་བ་བདག་འཛིན་གཉིས་པོ་སྤོང་བ་ལ། །བདག་འཛིན་གཉིས་ཀྱི་ཞེན་ཡུལ་  
སུན་སྤྱང་སྟེ། །བདག་མེད་རྟོགས་པ་དགོས་ཏེ་རྣམ་འབྲེལ་ལས། །འདི་ཡུལ་སུན་  
སྤྱང་མེད་པར་ནི། །དེ་སྤོང་བ་ནི་རུས་མ་ཡིན། །ཡོན་ཏན་སྐྱོན་དང་རྗེས་འབྲེལ་  
བའི། །འདོད་དང་སྤང་སོགས་སྤོང་བ་ནི། །དེ་དག་ཡུལ་ལ་མ་མཐོང་བས། །ཡིན་གྱི་  
ཕྱི་ཚུལ་དག་གིས་མིན། །ཞེས་དང་རིག་པ་དྲག་ཏུ་བར། །དེ་ནི་ལྟ་བ་ཀྱན་གྱི་རྒྱ། །དེ་  
མེད་ཉོན་མོངས་མི་སྟེ་སྟེ། །དེ་ཕྱིར་དེ་ནི་ཡོངས་ཤེས་ན། །ལྟ་དང་ཉོན་མོངས་ཡོངས་

སྤྱུ་འབྱུང་། །གང་གིས་དེ་ཤེས་འབྱུར་སྟམ་ན། །རྟེན་ནས་འབྱུང་བ་མཐོང་བ་  
 རྟེ། །བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བས་མ་སྐྱེས་པར། །དེ་ཉིད་མཁྱེན་པའི་མཆོག་གིས་  
 གསུངས། །ཞེས་སོ་སྟོང་ཉིད་བདུན་ཅུ་བར། །ཡང་དག་མཐོང་ཕྱིར་དངོས་སྟོང་  
 བར། །ལེགས་ཤེས་མ་རིག་མི་འབྱུང་བ། །དེ་ནི་མ་རིག་འགག་པ་ཡིན། །དེ་ལྟར་  
 ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་འགག། །ཞེས་དང་བཞི་བརྒྱ་བ་ལས་ཀྱང་། །ལུས་ལ་ལུས་  
 དབང་ཇི་བཞིན་དུ། །གཏི་ཐུག་ཀུན་ལ་གནས་འབྱུར་ཏེ། །དེ་ཕྱིར་ཉོན་མོངས་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱང་། །གཏི་ཐུག་བཅོམ་པས་བཅོམ་པར་འབྱུར། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བ་འབྱུང་བ་  
 རི། །མཐོང་ན་གཏི་ཐུག་འབྱུང་མི་འབྱུར། །དེ་ཕྱིར་འབད་པ་ཀུན་གྱིས་འདིར། །གཏམ་  
 དེ་ཁོ་ན་བསྟན་པར་བྱ། །ཞེས་སོ་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབས་ཚུལ་ལ། །བདག་  
 མེད་གཉིས་ལ་སྤྲ་རགས་བྱད་མེད་ཅིང་། །བདག་འཛིན་གཉིས་པོ་ཆོས་ཀྱི་བདག་  
 འཛིན་གྱིས། །གང་ཟག་བདག་འཛིན་སྐྱེད་ཀྱང་བདག་མེད་གཉིས། །རྟོགས་པའི་ལྟ་  
 བ་འཆོལ་ཆེ་སྟོན་ལ་ནི། །དེས་པར་སྦྲ་བས་གང་ཟག་བདག་མེད་ཀྱི། །ལྟ་བ་སྐྱེད་  
 དགོས་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་བོ་ལས། །རི་ལྟར་བྱོད་ཀྱིས་བདག་གི་འདུ་ཤེས་ནི། །ཤེས་  
 པ་དེ་བཞིན་ཀུན་ལ་སྟོས་སྤྱར་བྱ། །ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་ཡི་ངོ་བོ་ཉིད། །ཡོངས་  
 སྤྱུ་དག་པ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་ཡིན། །གཅིག་གིས་ཀྱང་ནི་ཐམས་ཅད་ཤེས། །གཅིག་  
 གིས་ཀྱང་ནི་ཐམས་ཅད་མཐོང་། །ཞེས་དང་རིན་ཆེན་འཕྲེང་བ་ལས། །སྐྱེས་བྱ་ས་  
 མིན་ཚུ་མ་ཡིན། །མེ་མིན་རླུང་མིན་ནམ་མཁའ་མིན། །རྣམ་ཤེས་མ་ཡིན་ཀུན་མིན་  
 བ། །དེ་ལས་གཞན་ན་སྐྱེས་བྱ་གང་། །སྐྱེས་བྱ་ཁམས་དུག་འདུས་པའི་ཕྱིར། །ཡང་  
 དག་མ་ཡིན་རི་ལྟ་བར། །དེ་བཞིན་ཁམས་ནི་རེ་རེ་ཡང་། །འདུས་ཕྱིར་ཡང་དག་ཉིད་  
 དུ་མིན། །ཞེས་སོ་དེས་ན་འདི་ལ་གང་ཟག་གི། །བདག་མེད་ཚུལ་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་

མེད་ཚུལ། །གཉིས་ལས་དང་པོ་གང་ཟག་ཅེས་བ་ནི། །ལྷ་སོགས་རིགས་བྱུག་སྒྲི་  
འཕགས་སོགས་ཡིན་ལ། །དེ་དག་རང་གི་ངོ་བོས་མ་གྲུབ་ཀྱང་། །མ་བརྟགས་མ་  
དབྱད་མིང་བཅས་བཞག་བ་ཡི། །ཐ་སྙད་ཀྱན་རྫོབ་ཏུ་ཡོད་མདོ་ལུང་ལས། །བདག་  
ཅེས་བྱ་བ་བདུད་གྱི་སེམས། །ཁྱོད་ནི་ལྷ་བར་གྱུར་བ་ཡིན། །འདུ་བྱེད་སྤང་བོ་འདི་  
སྒྲིང་སྟེ། །འདི་ལ་སེམས་ཅན་ཡོད་མ་ཡིན། །རི་ལྷར་ཡན་ལག་ཚོགས་རྣམས་  
ལ། །བརྟེན་ནས་ཤིང་རྟར་བརྫོད་བ་ལྟར། །དེ་བཞིན་སྤང་བོ་རྣམས་བརྟེན་ནས། །ཀྱན་  
རྫོབ་སེམས་ཅན་ཞེས་བྱ་འོ། །ཞེས་སོ་དེ་རྣམས་གང་ཟག་བདག་འཛིན་  
གྱི། །དམིགས་པར་གྱུར་བའི་ཡོད་པའི་བདག་ཡིན་ལ། །བདག་འཛིན་དེ་ཡི་འཛིན་  
སྤངས་ཞེན་ཡུལ་གྱི། །གང་ཟག་ངོ་བོས་གྲུབ་པ་བདག་མེད་པའི། །དེ་ཉིད་རྟོགས་  
པའི་རིག་པ་ཡང་དག་གི། །དགག་བྱ་ཡིན་ཞིང་དེ་ཉིད་འགོག་པ་ལ། །ཐོག་མར་རང་  
གི་རང་འཛིན་ལྷན་སྒྲིམ་གྱི། །ཞེན་ཡུལ་འགོག་དགོས་འདི་ལ་གནད་བཞི་  
སྟེ། །དགག་བྱ་ངེས་པ་བྲུབ་པ་ངེས་པ་དང་། །གཅིག་བྲལ་ངེས་པ་དུ་བྲལ་ངེས་པ་  
འོ། །དང་པོ་རང་གི་རྒྱུད་ལ་ལེགས་བརྟགས་ཏེ། །རང་འཛིན་ལྷན་སྒྲིམ་དེ་ཡིས་རང་  
རྒྱུད་གྱི། །ང་ཞེས་ཐ་སྙད་བརྟགས་པའི་ང་དེ་ལ། །དམིགས་ཏེ་ངོ་བོས་གྲུབ་པའི་ངའོ་  
སྟུང་དུ། །འཛིན་པའི་ཚུལ་དང་རི་ལྷར་བཟུང་བ་ལྟར། །གྲུབ་པའི་ང་དེའི་དོན་སྒྲི་  
འཆར་བརྟག་སྟེ། །ངེས་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ཅིང་ཐོག་མར་འདི། །ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ་དེ་  
ཉིད་མ་ངེས་ན། །དཔེར་ན་རྒྱན་མ་ནགས་ལ་སོང་བ་ཡི། །རྒྱང་རྗེས་སྤང་ལ་འཆོལ་  
དང་འཕོངས་གི་འབེན། །ཤར་དུ་བཞག་ནས་བྱུ་བྱུ་མདའ་འཕེན་ལྟར། །དགག་བྱ་  
ཞེགས་པར་མི་འགྱུར་སྒྲོད་འཇུག་ལས། །བརྟགས་པའི་དངོས་ལ་མ་རིག་པར། །དེ་ཡི་  
དངོས་མེད་འཛིན་མ་ཡིན། །ཞེས་སོ་གཉིས་པ་ང་དེ་རང་བཞིན་གྱིས། །གྲུབ་ན་རང་གི་

གདགས་གཞིའི་ཕྱང་པོ་དང་། །གཅིག་དང་ཐ་དད་གཉིས་པོ་གང་རུང་དུ། །བྱུང་བ་  
 དགོས་གྱི་དེ་ལས་གཞན་ཞིག་ཏུ། །བྱུང་བ་མེད་དེ་སྤྱིར་ཡང་དངོས་པོ་གཉིས། །བྱུང་  
 བ་གཅིག་དང་ཐ་དད་གང་རུང་དུ། །བྱུང་དགོས་ཕྱིར་ན་དབུ་མ་རྒྱན་ལས་ནི། །གཅིག་  
 དང་དུ་མ་མ་གཏོགས་པ། །རྣམ་པ་གཞན་དང་ལྡན་པ་ཡི། །དངོས་པོ་མི་རུང་འདི་  
 གཉིས་ནི། །པན་ཚུན་སྤངས་ཏེ་གནས་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་སོ་གསུམ་པ་དེ་འབྲེལ་བདག་ཕྱང་  
 གཉིས། །གཅིག་ཏུ་བྱུང་ན་བདག་དེ་ཁས་སྤང་བ། །དོན་མེད་འགྱུར་ཏེ་དེ་ནི་ཁས་སྤང་  
 བ། །ཕྱང་པོ་འདོར་ལེན་བྱེད་པ་སྦྱབ་ཆེད་ཡིན། །དེ་འབྲེལ་བདག་ཕྱང་གཅིག་ན་ཕྱང་  
 པོ་ལས། །གཞན་པའི་ཉེ་བར་ལེན་པ་པོ་ཞིག་ནི། །མེད་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཏེ་རྩ་  
 ཤེས་ལས། །ཉེ་བར་ལེན་པ་མ་གཏོགས་པའི། །བདག་ཡོད་མ་ཡིན་བྱས་པའི་  
 ཆོ། །ཉེ་བར་ལེན་ཉིད་བདག་ཡིན་ན། །ཁྱོད་གྱི་བདག་ནི་མེད་པ་ཡིན། །ཞེས་སོ་  
 གཞན་ཡང་དེ་འབྲེལ་བདག་ཕྱང་གཉིས། །གཅིག་ན་ཕྱང་པོ་དུ་མ་ཡོད་པ་  
 བཞིན། །བདག་ཀྱང་མང་པོར་འགྱུར་ལ་བདག་གཅིག་ལས། །མེད་བཞིན་ཕྱང་པོ་  
 རྣམས་ཀྱང་གཅིག་ཏུ་འགྱུར། །དེས་ན་གཅིག་པ་མིན་ཏེ་འཇུག་པ་ལས། །གལ་ཏེ་ཕྱང་  
 པོ་བདག་ན་དེ་ཕྱིར་དེ། །མང་བས་བདག་དེ་དག་ཀྱང་མང་པོར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་དེ་  
 ལས་གཞན་ཡང་མི་འཐད་ཚུལ། །གང་ཟག་སྤྱི་བ་སྤྱི་སྤྱི་རྒྱད་གཅིག་པ། །མེད་པར་  
 འགྱུར་སྟེ་དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས། །གང་དག་རང་མཆོན་ཉིད་གྱིས་སོ་སོ་བ། །དེ་དག་  
 རྒྱད་གཅིག་གཏོགས་པར་རིགས་མ་ཡིན། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་ན་ནི་ཆོ་འདི་ལ། །བྱས་  
 པའི་ལས་གྱི་འབྲས་བྱ་རང་ཉིད་གྱིས། །ཁྱོད་བ་མེད་པས་ལས་ནི་རྒྱད་ཟ་དང་། །ད་  
 ལྟའི་ལས་གྱི་འབྲས་བྱ་རང་ཉིད་དང་། །རྒྱད་མི་གཅིག་པ་གཞན་གྱིས་ཁྱོད་བས་  
 བ། །མ་བྱས་པ་དང་འབྲས་པའི་ཉེས་པ་ཡང་། །འབྲུང་བར་འགྱུར་ཏེ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་

ལས། །གལ་ཏེ་འདི་ལས་གཞན་འགྱུར་ན། །དེ་མེད་པར་ཡང་འགྱུར་བར་འགྱུར། །དེ་  
བཞིན་དེར་ནི་གནས་འགྱུར་ཞིང་། །དེ་མ་ཞི་བར་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ཆད་དང་ལས་  
རྣམས་ཚུད་བ་དང་། །གཞན་གྱིས་བྱས་པའི་ལས་རྣམས་ནི། །གཞན་གྱིས་སོ་སོར་  
སྤྱོད་བ་དང་། །དེ་ལ་སོགས་པར་ཐལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་བཞི་བ་དེ་འབྲེལ་བདག་  
ཕྱང་གཉིས། །ཐ་དད་ཡིན་ན་གཟུགས་སེམས་ཐ་དད་དུ། །དམིགས་པ་བཞིན་དུ་དེ་  
འབྲེལ་ཕྱང་སོ་ལས། །དོ་སོ་གཞན་པའི་བདག་དེ་འདིའོ་ཞེས། །གཟུང་དུ་ཡོད་དགོས་  
དེ་ནི་མེད་པའི་ཕྱིར། །ཐ་དད་གྲུབ་པ་མེད་དེ་རྩ་ཤེས་ལས། །བདག་ནི་ཉི་བར་ལེན་  
པ་ལས། །གཞན་དུ་འཐད་པ་ཉིད་མ་ཡིན། །གལ་ཏེ་གཞན་ན་ལེན་མེད་པར། །གཟུང་  
ཡོད་རིགས་ན་གཟུང་དུ་མེད། །ཅེས་དང་དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས་ཀྱང་ནི། །དེ་ཕྱིར་  
ཕྱང་སོ་ལས་གཞན་བདག་མེད་དེ། །ཕྱང་སོ་མ་གཏོགས་དེ་འཛིན་མ་གྲུབ་  
ཕྱིར། །ཞེས་སོ་རིགས་པ་འདི་དག་རྣམས་ལ་ནི། །དགག་བྱའི་བདག་དེ་དོ་སོས་གྲུབ་  
པ་དུ། །བཟུང་བར་རིགས་པའི་འཕུལ་འཆམས་ཤེས་དགོས་སོ། །དེ་ལྟར་རིམ་གྱིས་  
དབྱུང་པས་དགག་བྱ་དེ། །མ་རྟེན་པ་ན་བདག་མེད་རྟེན་པ་ཡིན། །དེ་ཡི་རིགས་པས་  
ལེགས་པར་དབྱུང་པ་ན། །བདག་གི་བ་ཡང་རྟེན་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། །དེ་སྐད་དུ་ཡང་  
རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལས། །བདག་ཉིད་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ན། །བདག་གི་ཡོད་པར་ག་ལ་  
འགྱུར། །ཞེས་དང་དེ་ལྟར་དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས། །གང་ཕྱིར་བྱེད་སོ་མེད་ཅན་ལས་  
མེད་པ། །དེ་ཕྱིར་བདག་གི་བདག་མེད་པར་ཡོད་མིན། །དེ་ཕྱིར་བདག་དང་བདག་  
གི་སྟོང་ལྟ་བུས། །རྣལ་འབྱོར་བ་དེ་རྣམ་པར་གྲོལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་སོ་དེ་ལྟར་གང་  
ཟག་བདག་མེད་གྱི། །ལྟ་བ་ལེགས་པར་རྟེན་ཆེ་ངར་འཛིན་གྱིས། །རྗེ་ལྟར་བཟུང་  
བའི་བདག་དེ་མེད་ན་ཡང་། །ལས་འབྲས་རྟེན་དུ་གྱུར་བའི་ང་འཇ་བདག །སྐྱེ་མ་



མཁན་གྱིས་སྤྱལ་བའི་རྟ་སྐང་དེ། །རྟ་སྐང་གིས་ནི་གདོད་ནས་སྟོང་ན་ཡང་། །རྟ་དང་  
སྐང་དུ་སྦྲང་བ་བསྟོན་མེད་དུ། །འཆར་བ་བཞིན་དུ་དུ་ལྟའི་ང་འམ་བདག་། །རྩོ་བོ་བྱུ་བ་  
བས་གདོད་ནས་སྟོང་ན་ཡང་། །རྩོ་བོས་བྱུ་བ་བས་སྦྲང་བ་བསྟོན་མེད་དུ། །འཆར་བར་  
ཤེས་བྱ་ང་ཡི་ལྟ་བ་དང་། །ཉན་པའི་བྱ་བ་ལ་སོགས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི། །བྱ་བྱེད་ཐམས་  
ཅད་འཐད་པས་ཆད་སྟོང་མིན། །རྩོ་བོས་བྱུ་བ་བས་གདོད་ནས་སྟོང་བ་ལ། །དེ་ལྟར་  
ཤེས་པས་སྟོས་བྱས་སྟོང་བས་མིན། །ང་ཙམ་གཅིག་བྱར་མ་ཟད་ཤེས་བྱ་ཀུན། །དེ་  
ལྟར་འདོད་པས་ཉི་ཆེའི་སྟོང་བའང་མིན། །དེ་ཕྱིར་དེ་ལྟར་སྟོམ་པས་བདག་འཛིན་  
གྱི། །མངོན་ཞེན་མཐའ་དག་འགོག་པའི་གཉེན་པོར་འགོ། །

གཉིས་པ་ཆོས་གྱི་བདག་མེད་སྟོམ་ཚུལ་ནི། །རྒྱུད་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཕུང་བོ་  
ལ་སོགས་པ། །དམིགས་པ་གཞན་ལ་བདེན་པར་འཛིན་པའི་སྟོའི། །འཛིན་སྐྱངས་  
ཞེན་ཡུལ་ངེས་པར་བྱེད་པ་སོགས། །གཞན་བཞིའི་དབྱེད་པ་སྤར་གྱི་རིགས་པ་  
དེས། །བསྐྱེས་ཏེ་དབྱེད་པས་བདེན་པར་མེད་པར་རྟོགས། །གཞན་ཡང་འདུས་བྱས་  
འདུས་མ་བྱས་གྱི་ཆོས། །ཐམས་ཅད་རང་གི་རྩོ་བོས་མ་བྱུ་བ་སྟེ། །འདུས་བྱས་ཆོས་  
ནམས་རང་གི་རྒྱ་རྒྱེན་ལ། །བརྟེན་ནས་སྐྱེས་ཤིང་འདུས་མ་བྱས་ཆོས་ནམས། །རང་  
གི་ཆ་ཤས་ལ་ནི་སྟོས་ནས་ནི། །བྱུ་བ་པ་ཡིན་ལ་རང་རང་འདོགས་བྱེད་གྱི། །མིང་  
དང་རྟོག་པས་བཞག་ཙམ་ཡིན་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་པའི་རིག་པའི་རྒྱལ་བོ་རྟེན་འབྲེལ་  
གྱི། །གཏན་ཆོགས་ལ་ནི་བརྟེན་ནས་ཆོས་ཐམས་ཅད། །རང་གི་རྩོ་བོས་བྱུ་བ་པ་  
དག་གྱ་སྟེ། །དེ་ལྟར་མ་རྩོས་པ་ཡིས་ཁྱས་པའི་མདོར། །གང་ཞིག་རྒྱེན་ལས་སྐྱེས་  
པ་དེ་མ་སྐྱེས། །དེ་ལ་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་མ་ཡིན། །རྒྱེན་ལ་རག་ལས་གང་དེ་  
སྟོང་བར་བཤད། །གང་ཞིག་སྟོང་ཉིད་ཤེས་དེ་བག་ཡོད་ཡིན། །ཞེས་སོ་ཆོས་ཀུན་ངོ་

བོས་སྟོང་ན་ཡང་། །རང་གི་ཆ་ཤས་གང་ཡིན་དེ་ལ་ནི། །སྟོས་ནས་བྱུང་ཅིང་དེ་ཡང་  
མིང་དང་བརྟམས། །བཞག་པའི་ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་ཡོད་པས་ན། །དཔེར་ན་སྐྱུ་མའི་རྟ་སྒང་  
མིག་ཤེས་ཀྱིས། །མཐོང་དང་སྒྲུང་བ་ལྟར་གྱི་རྟ་སྒང་དངོས། །མེད་པར་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་  
པས་ངེས་པ་ན། །སྐྱུ་མའི་རྟ་པའི་སྒྲུང་བར་ངེས་པ་བཞིན། །བདག་མེད་ལེགས་  
པར་བསྟོམ་པའི་རྗེས་ཀྱི་སྐྱབས། །གང་ཟག་ལ་སོགས་ཆོས་ཀྱི་ཐ་སྙད་པའི། །ཤེས་  
པ་ལ་ནི་བསྟོན་མེད་སྒྲུང་བ་དང་། །སྒྲུང་བ་ལྟར་དུ་ངོ་བོས་མ་བྱུང་པར། །རིག་ཤེས་  
ཆད་མས་རྟེན་པ་གཉིས་ཆོགས་ལ། །བརྟེན་ནས་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྒྲུང་བ་འཆར། །ཐོག་  
མའི་སྐྱབས་སུ་དེ་ལྟར་ཆད་གཉིར་ནས། །སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྟོང་བ་བསྟོམ་པར་བྱ། །

གཉིས་པ་ལྷག་མཐོང་གི་ནི་རབ་དབྱེ་ལ། །སྦྱིར་ན་ལྷག་མཐོང་དུ་ཞིག་ཡོད་  
སྟམ་ན། །ས་ལམ་མཐོན་པའི་ལྷག་མཐོང་མི་སྟོན་གྱི། །སོ་སྦྱེའི་དུས་སུ་བསྟོམ་  
བུའི་ལྷག་མཐོང་ཙམ། །སྐྱབས་འདིར་འཆད་པས་དེ་ལ་ངོ་བོ་ཉིད། །བཞི་ཡི་  
ལྷག་མཐོང་སྟོ་གསུམ་གྱི་ལྷག་མཐོང་། །འཆོལ་བ་དུག་གི་ལྷག་མཐོང་རྣམས་སུ་  
ཡོད། །བཞི་ནི་རི་སྟེད་པ་ཡི་ཆོས་དག་ལ། །དམིགས་པའི་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་ཞེས་  
བྱ་དང་། །རི་ལྟ་བུ་ཡི་ཆོས་ལ་དམིགས་པ་ཡི། །རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་ཞེས་བྱ་  
གཉིས། །དང་བོ་ལ་ནི་ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་དང་། །ཡོངས་སུ་དཔྱོད་པ་ཞེས་བྱ་གཉིས་  
ཡོད་ལ། །བྱི་མ་ལ་ནི་རྟོག་པ་དཔྱོད་པ་གཉིས། །དོན་ནི་རགས་དང་ཐ་བ་རྣམས་  
འབྱེད་པའོ། །གསུམ་ནི་མཆན་མ་ལས་ནི་བྱང་བ་དང་། །ཡོངས་སུ་འཆོལ་ལས་བྱང་  
དང་སོ་སོར་ནི། །རྟོག་པ་ལས་ནི་བྱང་བ་གསུམ་ཡིན་ལ། །དང་བོ་བདག་མེད་ངེས་  
ཟེན་ལ་དམིགས་ནས། །མཆན་མ་ཡིད་ལ་བྱེད་ཅིང་རྟོག་དཔྱོད་ཀྱིས། །གཏན་ལ་  
འབེབས་པ་མང་དུ་མི་བྱེད་པའོ། །གཉིས་པ་སྤར་ནི་ངེས་པར་མ་བྱས་པ། །གསར་

དུ་ངེས་སྤྱིར་གཏན་ལ་འབེབས་པ་སྟེ། །གསུམ་པ་ངེས་པའི་དོན་ལ་སྤར་བཞིན་  
 བྱ། །དེའི་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ་ཆོལ་བ་དུག །དོན་དང་དངོས་པོ་མཆན་ཉིད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
 དང་དུས། །རིག་པ་དུག་པོ་ཡོངས་སུ་ཆོལ་བྱེད་ཅིང་། །བཅའ་ནས་སོ་སོར་རྟོག་  
 པར་བྱེད་པ་འོ། །དོན་འཆོལ་བ་ནི་ཆེག་འདིའི་དོན་ནི་འདི། །ཡིན་ནོ་ཞེས་སུ་འཆོལ་  
 བའོ་དངོས་འཆོལ་བ། །འདི་ནི་ནང་གི་འདི་ནི་བྱེད་འོ་ཞེས། །དངོས་པོ་འཆོལ་བའོ་  
 མཆན་ཉིད་འཆོལ་བ་ནི། །འདི་ནི་རང་གི་མཆན་ཉིད་འདི་ནི་སྤྱིའི། །མཆན་ཉིད་དོ་  
 ཞེས་འཆོལ་བའམ་སྤྱན་མོང་དང་། །སྤང་མོང་མ་ཡིན་པ་ནི་འཆོལ་བ་འོ། །སྤྱོད་སྤྱོད་  
 འཆོལ་བ་ནི་ནག་སྤྱོད་སྤྱོད་ཉེས་དམིགས་དང་། །སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ནས་འཆོལ་དང་དཀར་  
 བོའི་སྤྱོད་སྤྱོད། །ཡོན་ཏན་དང་ནི་པན་ཡོན་གྱི་སྤྱོད་ནས། །འཆོལ་བའོ་དུས་འཆོལ་བ་ནི་  
 འདས་དུས་ན། །འདི་ལྟར་བྱང་ངོ་མ་འོངས་པའི་དུས་ན། །འདི་ལྟར་བྱང་ངོ་ད་ལྟའི་  
 དུས་ཉིད་ན། །འདི་ལྟར་ཡོད་དོ་ཞེས་སུ་འཆོལ་བའོ། །རིགས་པ་འཆོལ་བ་རིགས་  
 པ་བཞི་ཡོད་ལ། །ལྟོས་པའི་རིགས་པ་འབྲས་བུ་རྒྱ་རྒྱུན་ལ། །ལྟོས་པའོ་འདི་ཡང་  
 ཀུན་རྫོབ་དོན་དམ་དང་། །དེ་དག་གཞི་རྣམས་སོ་སོའི་སྤྱོད་ནས་འཆོལ། །བྱ་བ་བྱེད་  
 པའི་རིགས་པ་མེས་སྒྲིག་པའི། །བྱ་བ་བྱེད་སོགས་ཆོས་རྣམས་རང་རང་གི། །བྱ་བ་  
 བྱེད་པའོ་འདི་ཡང་འདི་ནི་ཆོས། །འདི་ནི་བྱེད་པ་འདིས་ནི་འདི་བྱེད་ཅེས། །འཆོལ་  
 བའོ་འཐད་པས་སྦྱབ་པའི་རིགས་པ་ནི། །ཆད་མ་རྣམས་དང་མི་འགལ་དོན་སྦྱབ་  
 པའོ། །འདི་ཡང་འདི་ལ་མངོན་སུམ་རྗེས་དཔག་དང་། །ལྷང་གི་ཆད་མ་གསུམ་པོ་  
 ཡོད་དམ་ཅིང་། །སྙམ་དུ་འཆོལ་བའོ་ཆོས་ཉིད་རིགས་པ་ནི། །མེ་ནི་ཆ་དང་རྩ་ནི་  
 བརྒན་པ་སོགས། །དེ་དང་དེ་ཡི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ནོ་ཞེས། །འདི་གཉིས་ལ་ནི་གྲགས་  
 པའི་ཆོས་ཉིད་དང་། །བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་ཡི་ཆོས་ཉིད་དང་། །གནས་པའི་ཆོས་

ཉིད་རྣམས་ལ་མོས་བྱེད་ཅིང་། །དེ་ལྟར་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གཞན་སེམས་པར། །མི་  
བྱེད་པ་སྟེ་དེ་ལྟར་འཆོལ་བའོ། །དེ་ལྟར་དུག་ཏུ་བཞག་པ་ཤེས་བྱ་གསུམ། །སྤྲུལ་  
པའི་དོན་དང་རི་སྟེང་རི་ལྟ་བུའོ། །དང་བོ་ལ་ནི་དོན་འཆོལ་གཉིས་པ་ལ། །དངོས་པོ་  
འཆོལ་དང་རང་གི་མཚན་ཉིད་འཆོལ། །གསུམ་པར་ལྷག་མ་གསུམ་དང་སྤྱིའི་མཚན་  
ཉིད། །འཆོལ་བ་བཞག་གོ་དང་བོ་བཤད་པ་ཡི། །ལྷག་མཐོང་བཞི་ཡི་སྟོན་གསུམ་  
ཡིན་ལ། །འཆོལ་ལུགས་དུག་ཏུ་གསུངས་པ་སྟོན་གསུམ་དང་། །འཆོལ་བ་དུག་ནི་སྤྲ་  
མ་བཞིར་འདུ་འོ། །སྤྲ་བཤད་བསྐྱེམ་སྟེ་འདུག་པའི་ཡིད་བྱེད་སོགས། །བཞི་ཡང་  
ཞི་ལྷག་གཉིས་ཀའི་སྤྱན་མོང་ཡིན། །

གསུམ་པ་ལྷག་མཐོང་རི་ལྟར་སྟོན་ཚུལ་ནི། །ཞི་གནས་སྟོན་དུ་བྱུང་བའི་  
འཛིག་སྟོན་ལ། །ལེགས་པར་གོམས་པ་རི་ལྟར་སྟེང་དོན། །སྐབས་སུ་གང་བབ་  
ཞིག་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །སོ་སོར་འབྱེད་པའི་དབྱེད་སྟོན་ལེགས་བྲས་པས། །ཅེ་  
གཅིག་པ་ཡི་ཉིང་འཛིན་བྱེད་པར་ཅན། །ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེན་འབྱུང་བས་ལྷག་མཐོང་  
ལ། །དབྱེད་སྟོན་བསྐྱེམས་སོ་ཞི་ལྷག་གཉིས་ཀ་ཡིས། །བདག་མེད་ལྟ་བུའི་དམིགས་  
པ་གཅིག་ཉིད་ལ། །དམིགས་ཀྱང་སྐྱོང་ཚུལ་མི་འབྲས་མ་ལ། །འཛིག་སྟོན་དགོས་  
ཤིང་གྱི་མར་དབྱེད་སྟོན་དགོས། །ལྷག་མཐོང་སྟོན་ཆེ་དབྱེད་སྟོན་གཅིག་བྱ་  
ཅན། །བྲས་ན་སྤྲ་སྟེས་ཞི་གནས་ཉམས་ཀྱང་བས། །ཞི་གནས་ཏེ་ལ་བསྐྱོན་  
ནས་དབྱེད་སྟོན་དང་། །བར་བར་དུ་ནི་འཛིག་སྟོན་སྟེལ་མར་བྱ། །དེ་ཡང་དབྱེད་  
སྟོན་མང་བས་གནས་པའི་ཆ། །རྒྱུ་དུ་སོང་ན་འཛིག་སྟོན་མང་བྲས་ལ། །གནས་  
ཆ་སོར་གཞུག་འཛིག་སྟོན་མང་བ་ཡི། །དབྱེད་སྟོན་མི་འདོད་པ་འཕ་དབྱེད་ན་  
ཡང་། །འགོ་མི་ཉན་པར་གནས་ཆར་ཉིལ་འགོ་ན། །དབྱེད་སྟོན་མང་དུ་བྲས་ཏེ་ཞི་

ལྷག་གཉིས། །ཆ་མཉམ་བསྐྱེལ་ན་སྟོབས་ཆེ་དེ་ལྟར་བྱ། །ལྷག་མཐོང་སྐྱེལ་ལ་སྦྱར་  
བའི་ཆོས་བྱུག་དང་། །ཐུན་གྱི་དངོས་གཞི་ཐུན་རྗེས་ཐུན་འཆམས་སུ། །དེ་ལྟར་བྱ་  
དང་ཁྱད་པར་བྱིང་རྒྱོད་དང་། །བྲལ་བར་སྦྱོང་ཚུལ་ཞི་གནས་སྐབས་བཞིན་བྱ། །གོང་  
དུ་བཞད་ལྟར་ལྷག་མཐོང་ཆོགས་བསྟེན་ནས། །བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ལྟ་བ་ལེགས་  
ཆེད་ན། །བདག་མེད་དེ་ཉིད་རྣམ་པའི་ཡུལ་བྱས་ནས། །བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ལྷག་  
མཐོང་བསྐྱེལ་པར་བྱ། །བཞི་བ་བསྐྱེལ་པས་ལྷག་མཐོང་གྲུབ་པའི་ཆད། །དེ་ལྟར་སོ་  
སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །དབྱེད་ནས་སྐྱེལ་པས་དབྱེད་སྟོབས་ཀྱིས་བྱངས་  
པའི། །ཤིན་སྤངས་སྦྱེས་ཆེ་ལྷག་མཐོང་གྲུབ་པ་ཡིན། །ཤིན་སྤངས་ངོ་བོ་སྦྱེ་ཚུལ་  
སྤར་དང་འབྲ། །ཞི་གནས་ལ་བརྟེན་དབྱེད་སྐྱེལ་བྱས་པའི་མཐུས། །ཚུལ་མེད་རང་  
གི་རང་གིས་འཇུག་པ་ཡི། །ཡིད་བྱེད་ཐོབ་ཆེ་ཞི་ལྷག་ཟུང་འབྲེལ་ཐོབ། །སྦྱེས་བྱ་  
ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལས། །ལྷག་མཐོང་ལ་ནི་བསྐྱབ་ཚུལ་བཞད་ཟིན་ཏོ། ། །

དེ་ལྟར་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཡི། །རིགས་པའི་མཐའ་གཙོད་པ་དང་  
ཤེས་བྱེད་ཀྱི། །ཁུངས་དང་སྐྱེལ་པའི་ཚུལ་རྣམས་རྒྱས་པར་ནི། །ལམ་རིམ་རྒྱས་  
པ་རྣམས་ལས་ཤེས་པར་བྱ། །ད་ནི་ལམ་རིམ་སྦྱི་ཡི་དོན་བསྟུ་བ། །ཐོག་མར་ལམ་  
གྱི་ཅ་བ་མཆོན་ལྟར་གྱི། །བཤེས་གཉེན་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་ལ་ཐུག་པས་ན། །དེ་  
ཉིད་བསྟེན་ཚུལ་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར། །ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་ལ་  
བསྐྱབ། །དེ་ནས་དལ་བའི་རྟེན་ལ་སྦྱིང་བོ་ཞིག །ལེན་འདོད་བཅོས་མིན་སྦྱེས་ན་སྦྱབ་  
པ་ལ། །ནང་ནས་བསྐྱལ་བས་དེ་ཉིད་སྦྱེ་བའི་ཆད། །དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་ཆེད་དཀའི་  
ཆོས་སྒོར་བསྐྱོམ། །དེ་ནས་ཆེ་འདི་དོན་གཉེར་མ་ལོག་ན། །སྦྱི་མ་དོན་གཉེར་ཤུགས་  
བྲག་མི་འབྱུང་བས། །ལུས་འདི་སྦྱར་དུ་འཇིག་པའི་མི་རྟག་དང་། །ཤི་ནས་ངན་

འགྲོར་འབྲམས་ཚུལ་སྒྲིམ་ལ་འབད། །དེ་ཆེ་འདིགས་པ་བྲན་པའི་སྒོ་ནལ་མ། །སྒྲེ་  
བས་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ། །སྙིང་ནས་ངེས་པ་བསྐྱེད་ལ་སྐྱབས་སུ་  
འགྲོ། །སྐྱབས་འགོ་བྱན་མོང་བ་ཡི་སྒྲིམ་པ་ལ། །གནས་ཤིང་དེ་ཡི་བསྐྱབ་བྱ་ནམས་  
ལ་བསྐྱབ། །དེ་ནས་དཀར་པོའི་ཆོས་ནམས་ཐམས་ཅད་གྱི། །གཞི་རྩ་ལས་འབྲས་  
ལ་ནི་ཡིད་ཆེས་པའི། །དད་པ་བསྐྱེད་ལ་ལེགས་པར་བརྟན་བྱས་ཏེ། །དགོ་དང་མི་  
དགོའི་ལས་ལ་འཇུག་ལྷོག་ལ། །བསྐྱབ་ཅིང་སྟོབས་བཞིའི་བཤགས་པར་རྒྱན་དུ་  
འབད། །དེ་ལྷར་སྐྱེས་བྱ་ཚུང་དུའི་ཆོས་སྒྲོར་ནམས། །ཆགས་སུ་ཚུད་ན་འཁོར་བ་  
སྐྱེ་དང་ནི། །བྲེ་བྲག་སོ་སོའི་ཉེས་དམིགས་མང་བསམ་ལ། །འཁོར་བ་ཐམས་ཅད་  
ལས་ནི་སྒོ་ལྷོག་བྱ། །དེ་ནས་འཁོར་བ་གང་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ། །ལས་དང་ཉོན་མོངས་  
གཉིས་པོ་ངོས་བབྱང་ནས། །དེ་དག་སྟོངས་འདོད་བཅོས་མ་མིན་པ་བསྐྱེད། །སྲིད་  
ལས་གྲོལ་བྱིང་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ། །སྐྱེ་དང་བྱུང་པར་རང་གིས་ཁས་སྦྲངས་  
པའི། །སོ་ཐར་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱང་ལ་ལེགས་པར་འབད། །དེ་ལྷར་སྐྱེས་བྱ་འབྲིང་  
གི་ཆོས་སྒྲོར་ནམས། །ཆགས་སུ་ཚུད་ན་རང་ཉིད་སྲིད་མཆོ་རུ། །ལྷང་ནས་སྐྱག་  
བསྐྱེལ་སྟོང་བ་ཇི་བཞིན་དུ། །མ་གྱུར་འགོ་བ་ཀུན་གྱང་དེ་འབྲ་བར། །གྱུར་བ་ཡིད་  
ལ་བྱས་ཏེ་བྱམས་པ་དང་། །སྙིང་རྗེའི་རྩ་བ་ཅན་གྱི་བྱང་ཚུབ་སེམས། །སྐྱངས་ནས་  
ཅི་སྐྱེ་བྱེད་ལ་འབད་དགོས་ཏེ། །དེ་མེད་ན་ནི་བྱིན་དུག་རིམ་གཉིས་སོགས། །སྒྲིམ་  
གྱང་མངས་གཞི་མེད་པའི་ཐོག་ཅམ་ལ། །འབད་པས་བཙོན་པ་བྱེད་དང་འབྲ་བས་  
སོ། །བྱང་ཚུབ་སེམས་ལ་སྟོང་བ་ཐན་བྱན་ཅིག །སྐྱེས་ན་ཆོ་གས་བབྱང་སྟེ་བསྐྱབ་བྱ་  
ལ། །འབད་ནས་སྒོན་པའི་སེམས་དེ་ཅི་བརྟན་བྱ། །དེ་ནས་རྒྱལ་སྤྱི་སྟོད་པ་རྒྱབས་  
ཆེན་ནམས། །ཤེས་པར་བྱས་ནས་དེ་ལ་སྟོབ་འདོད་བསྐྱེད། །དེ་དག་སྐྱེས་ཆེ་འཇུག་



སྒྲིམ་ཆོ་གས་གཟུང་། །རང་རྒྱུད་སྒྲིམ་བྱེད་པ་རོལ་བྱིན་དུག་དང་། །གཞན་རྒྱུད་སྒྲིམ་  
བྱེད་བསྐྱ་བཞི་སོགས་ལ་བསྐྱབ། །བྱང་པར་ཅ་ལྷུང་དག་ལ་སྒོག་བསྒྲིམ་བྱ། །ཟག་  
བ་རྒྱུང་འབྱིང་ཉེས་བྱས་གང་གིས་ཀྱང་། །མ་གྲོས་པ་ལ་འབད་ཅིང་གོས་ན་ཡང་། །དེ་  
མ་ཐག་ཏུ་བྱིར་བཅོས་བྱ་ལ་འབད། །དེ་ནས་པར་བྱིན་ཐ་མ་གཉིས་པོ་ལ། །བྱང་པར་  
དུ་ཡང་བསྐྱབ་དགོས་བསམ་གཏན་གྱི། །སྦྱོང་ལུགས་མཁས་པར་བྱས་ལ་ཉིང་འཛིན་  
སྐྱབ། །བདག་མེད་གཉིས་ཀྱི་ལྟ་བ་ནམ་དག་ཅིག །རྒྱུད་ལ་ཅི་སྤྱི་བྱས་ཏེ་རྟེན་པ་  
དང་། །ལྟ་ཐོག་བཞག་ནས་ཤེས་རབ་སྦྱོང་བའི་ཚུལ། །ལེགས་པར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་  
ལྟག་མཐོང་སྐྱབ། །འདི་ཡང་འོག་མ་སྒྲིམ་གྱིན་གོང་མ་ལ། །ཐོབ་འདོད་རྗེ་ཆེར་འགོ་  
དང་གོང་མ་ལ། །ཉན་བསམ་བྱས་བསམ་འོག་མ་སྐྱབ་འདོད་ཀྱང་། །རྗེ་ཆེར་འགོ་བ་  
ཅིག་དགོས་དེ་དག་ནམས། །སྒྲིམ་པའི་ཆེ་ན་རྟོག་པ་སྤྱང་བ་ཞིག །བྱས་ནས་སྒོ་ནི་ཆ་  
མཉམ་བྱ་དགོས་ཏེ། །འདི་ལྟར་ལམ་ལ་འཁྱིད་པའི་བཤེས་གཉེན་ལ། །དད་གྲུས་རྒྱུང་  
ན་ལེགས་ཆོ་གས་ཐམས་ཅད་གྱི། །ཅ་བ་ཆད་བས་བསྐྱེན་པའི་ཚུལ་ལ་འབད། །སྐྱབ་  
ལ་སྒོ་ལུགས་རྒྱུང་ན་དལ་འབྱོར་གྱི། །སྒྲོར་དང་ཆེ་འདིའི་མདོན་ཞེན་ཆེར་སོང་  
ན། །མི་རྟག་པ་དང་ངན་འགྲོའི་ཉེས་དམིགས་ནམས། །སྒྲིམ་ལ་གཙོར་བྱ་རང་གིས་  
ཁས་སྐྱང་བའི། །བཅས་པའི་འཆམས་ལས་གཡེལ་ན་ལས་འབྲས་གྱི། །ནམ་བཞག་  
སྒྲིམ་པ་ལ་ནི་གཙོ་བོར་བྱ། །འཁོར་བ་ལ་ནི་སྒྲི་ཤས་རྒྱུང་གྱུར་ན། །ཐར་བ་དོན་དུ་  
གཉེར་བ་ཆིག་ཙམ་དུ། །འགོ་བས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ཡང་ཡང་བསམ། །ཅི་  
བྱེད་གཞན་གྱི་དོན་དུ་བྱེད་པའི་སྒོ། །ལུགས་ཐག་མེད་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡི། །ཅ་བ་  
ཆད་བས་སྒོན་སེམས་རྒྱ་བཅས་ལ། །ལེགས་པར་སྤྱང་ཞིང་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་  
ཡི། །སྒྲིམ་པ་སྐྱངས་ནས་རྒྱལ་སྐྱས་སྦྱོད་པ་ལ། །སྒོབ་ཆེ་མཆན་འཛིན་འཆིང་བ་

ཤུགས་བྲག་ན། །ཆོས་རྣམས་བདེན་པར་འདྲིན་པའི་མཆན་འདྲིན་གྱི། །དམིགས་  
གཏད་ཐམས་ཅད་རིག་ཤེས་གྱིས་བཤིགས་ལ། །བདེན་པར་མེད་པ་ནམ་མཁའ་ལྟ་  
བུ་དང་། །རྩན་པར་བྱལ་བ་སྦྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡི། །སྟོང་བ་ཉིད་གཉིས་སྟོམ་ཚུལ་ལེགས་  
པར་སྤངས། །སེམས་ནི་དམིགས་པ་ལ་ནི་མི་སྟོད་པར། །ཆགས་ཡུལ་སོགས་ལ་  
རྒྱག་པའི་རྣམ་གཤེད་གི། །བྱན་དུ་འགྱུར་བར་སྤང་ན་ཅེ་གཅིག་པའི། །གནས་ཆ་ལ་  
ནི་གཙུག་པོར་སྤང་བར་བྱ། །དེ་ཡིས་མཆོན་ནས་འདྲིན་ནི་མ་བཤད་པ། །རྣམས་ཀྱང་  
སྟོང་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱས་ལ་སྤང། །མདོར་ན་སྟོགས་རེ་བར་ནི་མ་སོང་བར། །རང་  
གི་རྒྱད་འདི་དག་ཆོགས་ཐམས་ཅད་ལ། །བཀོལ་དུ་རུང་བ་ཅིག་ནི་བྱ་དགོས་སོ།།

གཉིས་པ་བྱད་པར་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པ་ལ། །བསྐྱབ་པའི་ཚུལ་ནི་གོང་དུ་བཤད་  
པ་ལྟར། །མདོ་སྟགས་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་བྱན་སོང་བའི། །ལམ་རིམ་རྣམས་  
ལ་སྤང་བའི་འོག་དུ་ནི། །གདོན་མི་བླ་བར་སྟགས་ལ་འཇུག་བྱ་སྟེ། །སྟགས་ལམ་  
དེ་ནི་དམ་ཆོས་གཞན་རྣམས་ལས། །ཆེས་ཆེར་དགོན་པ་ཉིད་དང་ཆོགས་གཉིས་  
པོ། །གཞན་ལས་སྤང་དུ་རྫོགས་པར་བྱེད་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལ་འཇུག་ན་སྟགས་ནས་  
བཤད་པ་ཡི། །མཆན་ཉིད་མ་མཐའ་ཆང་བ་ཡན་ཆད་གྱི། །བཤེས་གཉིན་ཅིག་ལ་  
སྤང་བཤད་པ་ལས་ཀྱང་། །ལྷག་པའི་བསྟེན་ལུགས་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་པ་དགོས། །དེ་  
ནས་ཐོག་མར་རྒྱད་སྟེ་བྱངས་མ་ནས། །བཤད་པའི་གང་ཡང་རུང་བའི་དབང་ཞིག་  
གིས། །རང་གི་རྒྱད་ནི་ལེགས་པར་སྟོན་པར་བྱ། །དེ་ནས་དེ་ཆེ་བཟུང་བའི་དམ་  
ཆོག་དང་། །སྟོམ་པ་རྣམས་ནི་ལེགས་པར་ཤེས་བྱས་ལ། །སྟོག་དང་བསྟོས་ཏེ་  
བསྐྱང་ཞིང་རྩ་ལྷུང་གིས། །མ་གོས་པ་ལ་འབད་ཅིང་སྟོམ་པོ་དང་། །ཉིས་བྱས་སྤང་  
བ་ཕྱ་རགས་གང་གིས་ཀྱང་། །མ་གོས་པ་ལ་འབད་དེ་རྒྱ་ལ་ནི། །གོས་ནའང་འཆོས་

ཤིང་བཤགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །འདི་དག་སྤྲུགས་ལམ་སྒྲོམ་པའི་གཞི་ཡིན་  
 པས། །འདི་མེད་ན་ནི་འགྲམ་ཅ་ཟད་པ་ཡི། །ཁང་རུལ་ལྟ་བུར་དོན་མེད་འགྱུར་ཕྱིར་  
 རོ། །དེ་ལྟར་དམ་ཆོག་སྒྲོམ་པ་བསྐྱུང་བ་དེས། །སྤྲུགས་ལམ་སྒྲོམ་ལ་རྒྱུད་སྤེལ་ག་  
 མ་གསུམ། །ལྟར་ན་མཆོན་བཅས་མཆོན་མེད་ན་ལ་འགྱུར་གཉིས། །རིམ་གྱིས་སྒྲོམ་  
 ཞིང་སྒྲ་མེད་རྒྱུད་ལྟར་ན། །བསྐྱེད་རིམ་རྫོགས་རིམ་གཉིས་ཀྱི་ན་ལ་འགྱུར་ལ། །རིམ་  
 གྱིས་བསྐྱུང་བོ་འདིར་ནི་མིང་ཅམ་གྱི། །སྒྲོ་ནས་སྤྲུགས་ལ་འབྱུག་པའི་སྤྲུགས་ཅམ་  
 ཞིག །བསྐྱུང་བ་ཡིན་པས་བསྐྱུང་བ་རྒྱུ་རྒྱས་པར་ནི། །སྤྲུགས་ཀྱི་ལམ་རིམ་ནམས་  
 ལས་ཤེས་དགོས་སོ། །དེ་ལྟའི་རྒྱུ་ཀྱིས་བསྐྱུང་བ་མདོ་སྤྲུགས་ཀྱི། །གནད་དོན་  
 ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་པའི་ལམ་གྱི་ལུས། །ཡོངས་སུ་རྫོགས་ལ་བསྐྱུང་བར་འགྱུར་བས་  
 བ། །དལ་བ་ཐོབ་པ་དོན་དང་ལྡན་པར་འགྱུར། །ཀུན་མཁྱེན་རྒྱལ་བའི་བསྐྱུང་བ་རིན་  
 བོ་ཆེ། །རང་དང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལ་རྒྱས་པར་བྱེད། །རུས་པ་ཡིན་པས་ལམ་བཟང་  
 འདི་འདྲ་ལ། །སྒྲོ་དང་ལྡན་པ་ནམས་ཀྱིས་འབད་པར་རིགས། །དེ་ལྟར་གསུང་རབ་  
 ཀུན་གྱི་གནད་བསྐྱུས་པ། །ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་ལམ་གྱི་སྒོ་ལ། །ཀུན་མཁྱེན་  
 སར་བཞོད་སྤྱོད་པོ་མཆོག་གི་ལུགས། །མདོ་སྤྲུགས་གཉིས་ཀའི་ལམ་ལ་གཅེས་པའི་  
 ཆོས། །མདོན་མཐོ་ངེས་ལེགས་ཐམས་ཅད་སྐྱུང་པའི་ཐབས། །བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་  
 པའི་ཆོགས་བཅད་འདི། །ཡལ་རྗེ་རྒྱལ་བ་གཉིས་པའི་གདམས་པ་མཆོག །ལམ་རིམ་  
 ཆེ་རྒྱུད་གཉིས་ལས་བསྐྱུས་ཏེ་བཞོད། །བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་ལེགས་བཤད་ལུལ་  
 བྱང་མཆོག །ཡོད་བཞིན་འདི་འདྲ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་ལྡན་གྱི། །རྒྱ་མཆོའི་འགྲམ་དུ་  
 བ་རྩའི་ཁྱོན་པ་དང་། །མཚུངས་པས་རང་ཉིད་ངལ་བ་ཅམ་དུ་ཟད། །བརྗོད་བྱ་སྤྲ་མར་  
 མ་བཤད་འདིར་བརྗོད་མིན། །བརྗོད་བྱེད་བསྐྱེད་པས་ལེགས་སྤྲུག་པས་མཐོང་མིན་

ཀྱང་། །ཆིག་ཅུང་དོན་འདུས་བཤད་སྒྲུང་འབྲེར་བདེ་བར། །ཁུངས་དང་སྒྲེལ་ནས་  
ཆིགས་སུ་བཅད་དེ་བསྐྱེབས། །ཐ་ཆད་བྱིས་སྒོས་མ་རྟོག་ལོག་རྟོག་གི། །དབང་གིས་  
འགལ་འཁྲལ་ནོར་དང་ཆད་ལྷག་སྒྲོན། །མཆིས་རྣམས་ཡེ་ཤེས་སྒྲུན་ལྷན་ཐམས་ཅད་  
དང་། །གཟུར་གནས་མཁས་པའི་ཆིགས་ལ་སྙིང་ནས་བཤགས། །འདིར་འབད་དགེ་  
བ་ཆེ་བེར་ལྷར་དཀར་བ། །གང་དེ་རྒྱལ་བསྟན་སྤྱི་དང་བྱུང་བར་དུ། །ཡབ་རྗེ་རྒྱལ་  
བའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལུང་ཆོས། །བཞད་ཅིང་འགྲོ་བའི་ཆ་གདུང་སེལ་བྱིར་བསྟོ། །ཅེས་  
བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་གདམས་པའི་ཆིགས་སུ་བཅད་པ་ཀུན་མཁྱེན་བདེ་ལམ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་རང་གི་གས་དུ་ཉི་  
བར་འཁོད་ཅིང་ལུགས་གཉིས་ལ་རྣམ་དཔྱད་མི་དམན་པ་དཀའ་བཅུ་དག་དབང་ཆོས་ལྷན་མིང་གཞན་ཤེས་དར་བས་  
ཡང་ཡང་བསྐྱལ་ཞིང་། གཞན་ཡང་བཀའ་སྟེ་སྟོད་ལ་སྒྲུངས་པ་ཆེ་ཞིང་རྣམ་དཔྱད་ཡངས་པའི་མཆོ་བདུན་དགོན་གསར་  
གྱི་རྒྱ་མཚན་དཀའ་བཅུ་བཀའ་འབྱུང་བ་སྟོ་བཟང་ཆོས་ཁྲིམས་རང་གི་གས་དུ་ཉི་བར་འཁོད་དེ་ལག་གཡོག་ཆུལ་མཐུན་  
བྱེད་མི་སྟོས་བཙོན་ཆོས་ལ་དཀར་ཞིང་ཉམས་ལེན་ལ་མོས་པའི་དད་འདུན་ཅན་ལྷན་བྱུང་བ་རྒྱ་མཆོ་མོགས་དོན་གཉིར་  
བ་འགའ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བསྐྱལ་བ་དང་། རང་ཉིད་བག་ཆགས་འཛོག་ཅིང་སྐལ་མཉམ་འགའ་ཞིག་ལ་པན་བའང་སྟོད་  
སྟམ་པའི་བསམ་བས་སྟོམས་ལས་པ་དག་དབང་ལྷོ་བཟང་ཆོས་ལྷན་དཔལ་བཟང་བོ་ཞེས་བཟི་བས་སྟོད་པ་སྤྱི་བསྐྱལ་  
ཡན་ཆད་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་དང་ཞི་ལྷག་གཉིས་ལམ་རིམ་རྒྱུད་པ་ནས་ཆིག་སྟོ་བསྟོས། ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ལུང་འཛེན་ལོས་  
རྣམས་སྐབས་དང་སྒྲུབ། རྟོག་ལོ་ཆེན་པོའི་ལུགས་སྤྱོད་དགེ་བཤེས་ཀྱི་ལུང་བ་སྟོ་ཕྱོགས་འབྱུང་གནས་ཀྱི་བསྟན་རིམ་རྗེ་  
ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ཐུགས་བརྩིས་ཆེ་བར་མཛད་པ་དེ་ལས་ཀྱང་ལུང་འགའ་ཞིག་བྱངས། རང་ཉིད་ཀྱིས་ལམ་རིམ་གྱི་ཁྱིད་  
རྒྱན། བཅ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་སྟོ་བཟང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆན་དང་། རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་དག་དབང་ལྷོ་  
བཟང་རྒྱ་མཆོ་གཉིས་ལས་བརྒྱད་པ་གཉིས་ཀ་ཐོབ་པའི་མན་དག་གིས་བརྒྱན་ཏེ་བཤམ་སྒྲུང་བྱེད་པར་འབྲེར་བདེ་བའི་  
བྱིར་ཆིགས་བཅད་དུ་བཞོད་པའི་ཡི་གེ་བ་ནི་བསྐྱལ་བ་བོ་དཔྱད་ལྷན་དཀའ་བཅུ་ཤེས་དར་བའོ།

འདིས་ཀྱང་རྒྱལ་བསྟན་སྤྱི་དང་བྱུང་བར་རྒྱལ་བ་སྟོ་བཟང་གྲགས་པའི་བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་འི་མ་མེད་པ་  
ཕྱོགས་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་ཏེ། མར་གྱུར་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་པན་བདེའི་དཔལ་བཟང་  
པོ་ལ་སྟོད་པར་གྱུར་ཅིག། །

## དགེ་བསྐྱེད་སྒྲོན་ཆེག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་དུ། །  
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་རྒྱལ་དལ་འབབ་སྤྱང་། །  
ཆེག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི། །  
དྲི་མ་ཡོངས་འབྱུང་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་འདི། །  
དཔར་དུ་བསྐྱེད་པའི་ནམ་དཀར་ཕྱང་བོའི་མཐུས། །  
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་སྒྲོང་ལྷག་བརྒྱ། །  
གདངས་ཏེ་རྒྱུད་ལྡེའི་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ། །  
ངེས་ལེགས་ཙོར་བྱའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་པ་འདི་ཡང་དེད་དུས་ཡིད་སྤྲུབས་ཀྱིས་རྒྱུད་བརྒྱུས་པའི་སྒྲོ་མོའི་ཕྱི་ཕྱོད་མི་བཟང་པས་གངས་ལྷོངས་ཆོས་ལྷན་གྱི་ཞིང་དུ་བྱུང་པའི་བསྐྱེད་པ་  
རིན་པོ་ཆེ་ཉིན་མའི་སྤང་བ་ལྟར་འབར་བ་དེ་ནི་མིང་གི་ལྷག་མ་ཅམ་དུ་ཉམས་ཉེས་པར་བྱས། ལྷགས་དང་ལྷགས་ན་རྒྱལ་ལྷན་གྱི་མཚོན་ཆ་སོགས་གདུག་པའི་གཞོན་  
འཆོ་གྲུའི་སྤྱོད་བཞི་ཉིན་རེ་བཞེན་དུ་དར་བ་སོགས་སྒྲོ་ཀྱན་ནས་ལྷ་བདོའི་རྒྱུད་ཆོགས་མཚོ་ལྟར་བཞོལ་བ་འདི་དག་ལྷག་མེད་དུ་ཞི་བོང་། བྱང་ལྷགས་བོད་ལ་བ་  
ཅན་དུ་བསྐྱེད་པའི་མེ་རྩོམ་ཡང་སྤར་བཞེན་གསོས་ཏེ་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་སྤྱོད་པའི་དེར་ཡང་བྱུང་པའི་བཞེད་དགོངས་དྲི་མ་མེད་པ་དར་རྒྱས་སུ་འཕེལ་སྤྱང་  
དང་། འཛམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྒྲོན་ནས་འདེན་ཤྲུ་སྤྱེད་པའི་ལྷགས་སྒྲོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འབྲལ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་  
མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉན་བསྐྱེད་བྱུང་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དཔར་དུ་བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་འཁྱུར་གང་ལའང་སྤྱར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྐྱེད་སྒྲོན་ཆེག་དུ་ཤྲུའི་  
དགེ་སྤྱོད་ཆོས་སྤྱི་བ་དག་དབང་སྒྲོ་བཟང་བསྐྱེད་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བཤོ། །

༄༅། །ཨོ་ལུ་གུ་རུ་སྒྲིག་ཀྱི་སུ་མ་ཏི་རྣམ་ཏྲུ་ཏྲུ།

དག་གི་དཔལ་ཡོན་ཡོན་ཏན་ཀྱན་ལ་དབང་། །  
སྒྲོ་གོས་ཀྱན་བཟང་བཟང་བོའི་མཛད་པ་ཅན། །  
ཆོས་ཚུལ་སྒྲ་དབངས་དབངས་ལྷན་མཁེན་པའི་གཏེར། །  
གང་གིས་ལེགས་གསུངས་གསུང་རབ་རྒྱ་མཆོ་འདི། །

དཔར་རུ་བསྐྱན་པའི་ནམ་དཀར་དགེ་ཆོགས་གིས། །  
རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ཡུན་རྒྱ་གནས་པ་དང་། །  
འགྲོ་ཀྱན་ཐེག་མཆོག་མགོན་གིས་རྗེས་བཟུང་སྟེ། །  
ནམ་མཁེན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ལྷ་ར་ཐོབ་ཤོག།

ཅེས་ཆོས་ལྷེ་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྷན་འབུམ་དཀར་སྐྱངས་པའི་སྤྱིང་ནས་ལྷ་མོ་ཉོ་ཐོག་ཐུ་དོན་ཡོད་  
རྒྱ་མཆོས་ཀྱི་ལོ་༡༠༡༥༣༣་ཉེས་ལ་སྐྱར་བའོ།། དགེའོ།།



དཔེ་མཛོད་འགན་འཛིན།  
ལྷ་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས།

འགན་འཛིན་གཞོན་པ།  
ལྷ་དགེ་བཤེས་བསམ་འགྲུབ་རྒྱ་མཚོ།

ལྷ་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་སློ་བཟང་ཡར་འཕེལ།  
གཞུང་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་སྐལ་བཟང་སྦྱིན་པ།  
ལྷ་དགེ་བཤེས་སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།  
ལྷ་དགེ་བཤེས་འཇམ་དབྱངས་ཆེ་རིང་།

པར་ཅ་སྒྲིག་སྦྱོར་པ།  
གྲུང་དགེ་བཤེས་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ།  
ལྷ་དགེ་བཤེས་སློ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།

ཡིག་གཏམ་པ།  
བྱ་དགེ་བཤེས་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཚོ།  
ལྷ་དགེ་བཤེས་སློ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།  
བྱ་དཔལ་ལྷན་རྒྱ་མཚོ།  
བྱ་སློ་བཟང་བྱང་ཆུབ།  
ལྷ་ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོ།

འགྲེམས་སྤེལ་པ།  
ལྷ་དཀོན་མཆོག་ཕུལ་བྱང་།  
རིབ་ཡེ་ཤེས་བཟང་པོ།

## རྒྱལ་མཐོན་འཁོད་པ།

འགན་འཛིན་གཞིན་པ་སྤྱི་བསམ་འབྲུག་རྒྱ་མཚོ།

## དཔར་སྐྱུ་

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༩༩ རབ་བྱུང་ ༡༧ ལྷགས་མོ་སྤང་ལོའི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༥ རང་།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༧ ཉིན་འདི་ག་དཔལ་ལུན་འབྲས་སྤྱངས་

བཀའ་ཤིས་སློེ་མང་གྲ་ཚང་གི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་དཔར་ཐེངས་དང་བོར་བཏབ།

## སྤྱི་གཞི་མཉམ་ཆས་མ་ལག

Adobe Indesign CS4

## དེབ་ཆད།

9.5.x 6.75 inches

## ཡིག་གཞུགས།

རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆད་ལུན་ཡིག་གཞུགས་སློན་ལམ་བོད་ཡིག་གཉིས་པ།

## དཔར་བསྐྱུ་བྱེད་ལུག

NORBU GRAPHICS HOUSE NEW DELHI

ཞི་ལི་དཔར་ཁང་དུ་ཐེངས་དང་བོ་ཆར་༥༠༠ དཔར་དུ་བསྐྱུ་

Drepung Gomang Library